想要获取更多资源吗？

点击上方图片，即可进入修行资料中心，探索浩如烟海的佛经经典、禅修指南、开示讲记以及实修方法等珍贵内容。这里汇集了助您精进修行的各类资源，无论您是初学者还是资深修行者，都能在此找到滋养法身慧命的甘露法雨，开启智慧，增长福德，成就菩提！

静坐修道与长生不老
南怀瑾先生着

前　　言

人，充满了多欲与好奇的心理。欲之最大者，莫过于求得长生不死之果实；好奇之最甚者，莫过于探寻天地人我生命之根源，超越世间而掌握宇宙之功能。由此两种心理之总和，构成宗教学术思想之根本。西方的佛国、天堂，东方的世外桃园与大罗仙境之建立，就导致人类脱离现实物欲而促使精神之升华。

舍此之外，有特立独行，而非宗教似宗教，纯就现实身心以取证者，则为中国传统的神仙修养之术，与乎印度传统的修心瑜伽及佛家"秘密宗"法门之一部分。此皆从现有生命之身心着手薰修，锻炼精神肉体而力求超越物理世界之束缚，以达成外我的永恒存在，进而开启宇宙生命原始之奥秘。既不叛于宗教者各自之信仰，又不纯依信仰而自求实证。

但千古以来，有关长生不老的书籍与口传秘法，流传亦甚普及，而真仙何在？寿者难期，看来纯似一派谎言，无足采信。不但我们现在有此怀疑，古人也早有同感。故晋代人嵇康，撰写《养生论》而力言神仙之可学，欲从理论上证明其事之真实。

嵇康提出神仙之的主旨在于养生，堪称平实而公允。此道是否具有超神入化之功，暂且不问。其对现有养生之助益，则绝难否认。且与中国之医理，以及现代之精神治疗、物理治疗、心理治疗等学，可以互相辅翼，大有发扬的必要。

一种学术思想，自数千年流传至今，必有它存在的道理。古人并非尽为愚蠢，轻易受骗。但是由于古今教授处理的方法不同，所以我们今天对此不容易了解。况且自古以来毕生埋头此道，进而钻研深入者，到底属于少数的特立独行之士，不如普通应用学术，可以立刻见效于谋生。以区区个人的阅历与体验，此道对于平常注意身心修养，极有自我治疗之效。如欲"病急投医，临时抱佛"，可以休矣。

至于以此探究宇宙与人生生命之奥秘，而冀求超凡者，则又涉及根骨之说。清人赵翼伦诗，有"少时学语苦难圆，只道工夫半未全。到老方知非力取，三分人力七分天"之说。诗乃文艺上的小道，其高深造诣之难，有如此说，何况变化气质，岂能一蹴而就，而得其圜中之妙哉！

本书的出版，要谢谢多年来学习或修道的多方探询，问题百出，使我大有应接不暇之感。乃以浅略之心得与经验，扫除传统与私相授受的陋习，打破丹经道书上有意秘藏私的术语，作一初步研究心得之平实报导。对于讲究养生的人或者有些帮助。

在此尚须声明，所谓"初步"并非谦抑之词，纯出至诚之言。要求更为深入，实非本书可尽其奥妙。如果时间与机会许可，当在从心理部分，乃至综合生理部与心理部分，继续提出报告。
一九七三年岁次癸丑净名盦主记于台北
１、长生不老确有可能

在我的一生中，有不少人无数次问过这些问题。一个做了几十年医生的人，如果没有宗教家的仁慈怀抱，有时真会厌恶自己“当时何不学春耕”，懒得再讲病理；同时更会讨厌求诊治病的人存有顽强的主见，不肯合作。我虽然不是医生，但实在缺乏耐性详细解答这些迷惑的心理病态，有时候碰到别人问起这些问题时，我劈头就说：你几时真正见到世界上有长生不死的人？除了听别人说的：某地某人已经活了几百岁，广成子、徐庶，都还活在峨眉山和青城山上，绝对没有一个人敢亲自请出一位长生不死的神仙来见人。其次，我就要问：你认为静坐便是修道吗？道是什么？怎样去修？你为什么要修道和静坐？几乎十个就有五双的答复，都是为了“祛病延年”与“消灾延寿”。讲到静坐与修道，大多数都想知道静坐的方法，以及如何打通任督二脉与奇经八脉，或者密宗三脉七轮等等问题。可是他们都忘记了为长生不死而修道，为打通任督二脉而静坐的最高道理--哲学理论的依据。因为一个人为自己长生不死而修道，这是表示人性自私心理极度的发挥。如果打通身上的气脉便是道果，那么，这个道，毕竟还是唯物的结晶。道，究竟是心是物？多数人却不肯向这里去深入研究了。

那么，人类根本没有长生不死的可能吗？不然！不然！这个问题，首先必须认识两个不同的内容：

（一）所谓长生，就是“祛病延年”的引申，一个人了解了许多养生必要的学识，使自己活着的时候，无病无痛，快快活活的活着，万一到了死的时候，既不麻烦自己，也不拖累别人，痛痛快快地死去，这便是人生最难求得的幸福。

（二）所谓不死，不是指肉体生命的常在，它是指精神生命的永恒。但这里所谓的精神生命，究竟是什么东西呢？它的本体，是超越于心物以外而独立存在的生命原始；它的作用和现象，便是现有的生命和心理的意识状态。至于精神的究竟状况是什么情形？那是另一个非常麻烦繁复的问题，留待以后慢慢地讨论。其实，自古以来所谓的修道，乃至任何宗教最高的要求，都是要找到这个东西，返还到这个境界为目的，只是因文化系统、区域语言的不同，而使用各种不同的方法来表达它的意义而已。

那么，道是可以全修的吗？“祛病延年”的“长生不老”之术，的确是有可能的吗？就我的知识范围所及，可以大胆地说：是有道可修，“长生不老”是有可能的。但是必须了解，这毕竟是一件个人出世的事功，并非入世利人的事业。如果一面要求现实人生种种的满足，同时又要“长生不老”而成神仙，那只有问之虚空，必无结果。《说郛》上记载一段故事：有一位名公巨卿，听说有一个修道的人，已经活了200多岁，还很年轻，便请他来求教修道的诀窍。这个道人说：“我一生不近女色。”那位巨公听了以后，便说：“那还有什么意思，我何必修道。”其实，除了男女关系以外，现实人生的欲望，有些还胜过男女之间的要求，更多更大。同时，更必须了解，想要求得“长生不老”，这便是人生最大的欲望，当然也是阻碍修道最大的原因了。一个人在世界上，要想学成某一门的专长，必须舍弃其他多方面的发展，何况要想达到一个超越常人的境界呢？道家的《阴符经》说：“绝利一源，用师十倍。”如果不绝世间多欲之心，又想达到超世逍遥之道，这是绝对不可能的事，至少，我的认识是如此，过此以外就非我所知了。

２、静坐的方法

至于问到静坐的方法有多少种的问题，据我所知，只有一桩--静坐。如果要说静坐的姿态有多少种？那么，它大约有９６种之多。可是所有方法的共通目的，都是在求“静”。那么“静”便是道吗？否则，何以必须要求“静”呢？这是两个问题，同时，也是两个不同的观念，包括三个要点，不可混为一谈。

（一）静与动，是两个对立的名词，这两个对立名词的观念，大而言之，是表示自然界物理现象中两种对立的状态，小而言之，它是指人生的活动与静止、行动与休息的两种
状态。道非动静，动与静，都是道的功用。道在一动一静之间，亦可以说便在动静之中。所以认为“静”便是道，那就大有问题。

（二）求“静”，那是养生与修道的必然方法，也可以说是基本的方法。在养生（包括要求健康长寿--长生不老）方面来说：一切生命功能的泉源，都从“静”中生长，那是自然的功用。在自然界中，任何动物、植物、矿物的成长，都从“静”中充沛它生命的功能。尤其是植物--一朵花、一粒谷子、麦子等等的种子，都在静态中成长，在动态中凋谢。人的生命，经常与活动对等的便是休息。睡眠，是人需要休息的一种惯性姿态，人生往复不绝的生命动能，也都靠充分的休息而得到日新又新的生机。

所以老子说：“夫物芸芸，各复归其根，归根曰静，是谓复命。”“静为躁君。”以及后来所出的道家《清静经》等道理，乃至曾子着《大学》，以“知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。”等等观念，都是观察自然的结果，效法自然的法则而作此说。甚至，佛家的禅定（中国后期佛学，又译为静虑）也不例外。

（三）在精神状态而言，静是培养接近于先天“智慧”的温床。人类的知识，都从后天生命的本能，利用聪明，动脑筋而来。“智慧”，是从“静”中的灵光一现而得。所以佛家戒、定、慧的三无漏学，也是以静虑--“禅定”为中心，然后达到“般若”智慧的成就。

那么，用什么方法去求“静”呢？这是一个非常可笑的问题，而人们都是那样轻易地问出来。“静”便是“静”，用心去求“静”，求“静”又加上方法，那岂不是愈来愈多一番动乱吗？若在禅宗来说，便可直截了当地答：“君心正在闹，且自休去。”这样说来，“求静”根本便错了，或者说：“可以不必求静”啰！那也未必尽然。不必陈义太高，但卑之而毋高论地说，一般人的心理和生理状态，经常习惯于动态；在心理方面，如意识、思想、知觉、情感等，好比多头的瀑布、澎湃的江河。真有“无尽长江滚滚来”的趋势；在生理方面，血液的通行、神经的感受、气息的运行，时时刻刻都会发生苦乐的感受，尤其在静坐的时候，如果身体早已潜伏有病根，它可能会发生酸、痛、冷、热、痒等感觉，比起不静的时候还要强烈。“树欲静而风不止”，心欲静而动乱愈多，所以一般初学静坐的人，往往发现自己的思虑营营，非常杂乱，甚至，比起不静坐的时候，反而更加烦燥、不安；因而更加恐慌，认为自己不应该“静坐”，或者加上武侠小说与民俗神话等的传说，恐怕“静坐”会“走火入魔”。其实，这都是不明道理，自己头上安头，错加误会，构成心理上的阴影。

３、静坐的心身状况

为了便于了解“静坐”时有关心理与生理的问题，首先要从心理说起。人，为什么想要“静坐”？这当然有很多的理由，倘使说：“白头归佛一生心”，或者“我欲出离世间”，未免太过笼统。如果把它归纳起来，便如上文所说：为了“修道”，为了“养生”，为了“养心”等各种愿望，总而言之，总有一个目的。

是谁产生这个目的？那当然会说：“是我。”那么，是“我”哪方面的动机呢？一定说：“是心”--这里所谓的心，大约包括了现代观念的脑、意识、思想等等名词。好了，既然是我“心”想“静坐”，或者说“静坐”先求“静心”，何以在“静坐”时，反而觉得思虑营营，其心不能安静呢？殊不知我人的心--意思、思想，由生到死，从朝到暮，根本就习惯于思虑，它犹如一条瀑布的流水，永远没有停止过；只是它与生命共同存在成习惯，自己并不觉得平常就有这许多思虑，一旦到了要“静坐”的时候，在比较安静，向内求静的情况中，便会发觉自己的心思太乱。

其实，这是“静坐”第一步功效。譬如象一杯浑浊的水，当它本来浑浊的时候，根本就看不见有尘渣。如果把这一杯水安稳地、静静地放在那里，加上一点点的澄清剂，很快变会发现杯中

的尘渣，纷纷向下沉淀。不是这杯水因为在安静的状态，而起了尘渣，实在是它本来便有了尘渣，因为静止，才被发现。又譬如一间房屋，平常看不见它有灰尘，当阳光忽然透过缝隙，才发现了光隙中有灰尘在乱舞纷飞，你既不要去打扫它，也不要用一个方法去掉它，只要不摇不动，不去增加，也不去减少它，慢慢的再静止下去，它自然就会停止纷飞了。

但是在这里最可能发生的问题，便是当安静的情况来临时，往往便会想睡眠，或者不知不觉，自己便进入睡眠的状态。有了这种情形，又怎么办呢？那时，你要仔细审察，体会自己，倘使是从心理--身体的劳累，或者是心力的疲惫而来，不妨干脆放身而眠，等待睡足了，精神爽朗时，再来“静坐”。倘使发现心力和身体，并无疲劳的现象，那么最好起身稍作运动，或者特别提起精神，作到始终保持适度而安稳的静态才对。

4、哪一本是静坐的最佳入门参考书

几十年以前，要学“静坐”的人，没有明师（不是名师）指导，便不敢学“静坐”，实在找不到明师的时候，便靠道书中的丹经（修炼内丹做神仙的书籍），一知半解，肓修瞎炼。1924年以后，如张三丰太极炼丹秘诀、因是子静坐法，以及由日本倒传回来的冈田静坐法、气功秘诀等书，随着时代的开明，教育的普及，印刷的发达，到处可以看到。抗战胜利以后，佛家天台宗修炼止观的书籍，如小止观六妙门、摩诃（大）止观，袁了凡静坐法正续编等也应运流行，普遍传开。同时，由藏文翻译成汉文的密宗修法经典，或由英、法转译回来的密宗书籍，也陆续公开。其中以密宗黄教祖师宗喀巴大师所着的《菩提道次第论》中，《修止与修观》的抽印本，与天台宗大小止观的方法相同，较为稳当妥实。但有关佛家修习静坐（禅定）的书籍，又必须与全部佛学的教理相融会，才能相应。

5、因是子静坐法的利弊

在这些书籍中如果要说哪一本书，可做初步入门最正确的指导，实在都不太合适。而合于佛道两家正统的典籍，学理又不简单，至于不太合于正统道理的书，问题又太多。在无书可资遵循的时候，比较普遍为人所乐道的，便是蒋维乔先生所着的《因是子静坐法》，多少人如法炮制去学静坐，多少人想使自身上发生气派感受，做到和他一样。其实，《因是子静坐法》只能说是蒋维乔先生本身学“静坐”的经验谈，或者可以说是他学习“静坐”的反应实录，可以贡献给大家做参考，但绝不是金科玉律，更非不易的法则。我们首先须要了解，蒋先生开始学习“静坐”的时候，早已患了严重的肺病，一个人到了有病的时候，心境反而比较宁静。情绪虽然近于消极，有时思想反而清明，“有病方知身是苦，健时多向乱中忙。”这是人之常情。因为他本身有肺病，所以必须要在静中修养，等到生理机能恢复本能活动的时候，相当于道、佛两家所说的气机或气脉便会发生作用，循着中国医学所说的人身十二经脉的流行，于是气机到达某处，该处就自然产生某种感受。在这种情况当中，只要不去揠苗助长，任其自然流行，便是最好的生理疗法，对任何一种疾病都有效，何况是必须静养治疗的肺病。总之，任何是中西医药治疗疾病的根本方法，都靠静养，所有中西医药物，只有帮助治疗的功效，并无绝对去病的作用。疾病之所以恢复了健康，得到药物帮助的效果，仅有十之三、四，靠着卧床住院的静养，因此引发本身体能的治疗而从获生机，却占十之六、七的重要。就是使用外科手术的医疗道理，也并不外于此例。何况有关心理和精神的治疗，同样不外于此理。

了解了这些道理以后，便可知道《因是子静坐法》所说气机发动和气脉流行的境界，这只是着者蒋维乔先生有病之身学习静坐后的现象和经验，不可以偏概全，认为人人必会如此，视为千篇一律的定则。如果不懂得这个道理，依照《因是子静坐法》去实验“静坐”，而且就把它视为师法之当然，必定会弊多益少，适得其反。

6、人体的气机是怎么一回事

东方古代的医药之学，皆与巫术同源共祖，中国的医学，也不例外。在三千年以前，中国的医药之学，由巫医而转入道家的方术（又称为方技），这是周、秦之间的事。中国的医学和道家的方术，以及印度自古相传的瑜伽术，都承认人身生命的泉源，在于人体内部所潜藏无限气机的库藏。不过古代道家的丹经，这个气字，是用原始的“[上无下灬]”字。如用拆字的方法来讲，“（无）”即是“无”的古字，下面四点即是“火”字的假借。换言之，“无火”之谓“[上无下灬]”。什么是“火”呢？淫欲、情欲、躁动的意念都是火。没有了这些躁火（等于中医书上所说的相火）。元气大定（君火正位），渐渐便可引发固有生命的气机。气机的流行，它依循昼夜十二个时辰（中国古代的计时方法，与宇宙日月运行的规则相通），周流人身气脉（十二经脉）与腑脏一周。并且在每一时辰之中，经过气脉的部分不同，就又研究出人身穴道的学说，发展成为针灸之学。

除了医学所称的十二经脉以外，另有不隶属于十二经脉的气脉，便是道家特别重视的“奇经八脉”。“奇经”的奇字，并不是奇怪的意思，而是“单支”的意思；也便是涵有特殊的、单独的含义。“奇经八脉”，包括了督、任、冲、带、阳维、阴维、阳跷、阴跷等八根脉腺。督脉便是庄子在《庖丁解牛》篇中所提及“缘督以为经”的督脉，大约相当于现代医学所说的中枢神经系统的脊髓神经。任脉则相当于现代医学的自律神经系统与脏腑的关系。带脉相当于现代医学的肾脏神经系统。阳维、阴维则和现代医学的大脑、小脑与间脑的神经系统有密切的关联。阳跷、阴跷相当于现代医学的生殖神经，包括摄护腺与手足等主要神经作用。唯有冲脉很难说，扩充其量而言，它在中枢神经与自律神经之间并无固定部位和系统的范围；它由生殖机能与睾丸之间的小神经丛开始，一直经过胃与心脏部分而上冲间脑。

只有打通气机的人，才能切实体会得到气脉的状况，而后相信确有其事。但特别需要声明的，

我非专门学医的人，所引用中西医学上的名词，仅是研究心得，强作解人加以说明而已，不可拘泥属实。

此外，由印度上古瑜伽术的传承，经过佛家的洗炼和整理，而成为佛教密宗一派的修练方法，也很注重人体的气脉，以三脉四轮（详称七轮）为其主要的体系。三脉，即是人体平面的左、右、中三脉，不同于道家以前（任）、后（督）、中（冲）等三脉为主。四轮或七轮，便是人体横断面神经丛的几个主要部分，与道家的上、中、下三丹田之说，各有不同的概念，却有大同小异的效果。

7、丹田与脉轮是什么

说到气与丹田，学习西医与生理解剖学的人，便会引为笑谈，认为人体上根本就没有这回事，这是愚昧和迷信，或者是道家的人故作神秘之说。如果讲到瑜伽术的三脉七轮倒也并不反对，因为近年以来，瑜伽术在欧美很流行，在外国学了几手再三变相而不到家的瑜伽术，回来大开教门，倒也大受欢迎。因为这是进口货，从外洋学来的，一定不错。我们可怜的这一代啊！“无洋不是学，有外才称尊。”将来留给中国文化发展史上的一页，必定是可悲可怜的笑料。其实，现代所谓的生理学，严格地说，只能称为人体解剖学。否则，便可称它为死理学了！因为现代对人体的生理学，都是以解剖人死之后的身体而得到的证明，并非像中国古代，从活人的身上求得证据。道家所说的三丹田：上丹田，在两眉之间横通间脑的部位；中丹田，在两乳之间横通肺与心脏的部位，下丹田，在脐下横通肾脏之间与大小肠的部位。另有所谓中宫的，便是胃脘与横隔膜之间的部位，这些现象和作用，都是人体生命在活着的时候，与呼吸系统发生连带的关系。丹田，不过是道家修炼观念中的代名词，并非此中真会炼成一颗丹药，假使真有，便会成为肠癌、心肺等癌，或肝瘤了，希望学道的朋友们，切勿迷信内丹真会成粒的误解。

瑜伽所说的脉轮，经过西方科学文化的洗礼，一般瑜伽家们便认为它是生理学神经丛，由间脑一直到会阴各部，分别为之定名。脉轮是否便是神经丛很难说；脉轮与神经丛有密切的关系，那是事实。

8、静坐与气脉

人在静坐的过程中，心理的杂想比较清静，头脑中的思虑比较减少，所以血液流行也比较缓慢，心脏也因此减轻负担。同时因为身体的姿势放置端正，不再运动来消耗体能，脑下垂体的内分泌平均分布，渐渐感觉四肢与内部，发生充满的感受。有了这种感受发生以后，反应最为敏感的，便是中枢神经和背脊骨的末端，连带肾脏部分，通常都会有胀紧的刺激。由此逐渐推进，循着气机和血脉的流行，如有物蠕动，逐部发生感觉。但以上所说的现象，是以普通一般人，在“静坐”中较为正规的初步状况而言，如果身体有特殊的情形，倘有某种病痛，或体能特别强健的，又当别论。总之，每个人的心身，各有不同的情况，其中千差万别，不能一概而论，如果执一不变，真像“刻舟求剑”，愈来愈不对了！

关于气脉问题，如要详细论述，不是片言可尽，留待以后慢慢道来。现在要讲的主旨，仍然继续前面“静坐”的求“静”问题，我们要特别留心。为了便于容易了解，先把心理和生理作用，归纳为知觉与感觉两个部分；所谓知觉，包括心理思虑想念等等现象。所谓感觉，包括身体气机觉受等等作用。但综合起来，两者都是心的动向。人在静坐中，感觉体内气机发起作用时，最容易犯的错误，便在不知不觉中，会把注意力集中在感觉上面，而且愈来愈强，于是，全部心力，就会搅乱气机，构成幻想、联想等的狂乱心理。比较稍好一点的，认为自己气脉已通，便沾沾自喜。其实，真的打通气脉现象，并非如此情形。再差一点的，由于气机的觉受，使注意力过分地集中，于是无形中配合意识的幻想等心理作用，反使神经过于紧张，便成为一般所说“走火入魔”的病态了，这不是“静坐”会使人着魔，实在是不明“静坐”的究竟道理，反使心理变态之魔害了“静坐”的静境了！

9、儒佛道三家的静坐姿势

儒、佛、道三家的静坐姿势，历来相传有96种之多，其中当然包括几种卧睡的姿势与方法。通常所用的姿势，如佛门中的各个宗派，修习禅定的方法，大多采用七支坐法，又简称它为跏趺坐，俗名盘足坐法。

宋以后的儒家--理学家们，由于大程夫子--程颢（明道），变更佛、道两家修炼静坐的心法，因袭禅宗大师修习禅定的工夫，着作《定性书》一文，主张在“静”中涵养性理的端倪开始。他的老弟二程夫子--程颐（伊川），又加上《主敬》为其陪衬，从此儒门也主张静坐。但是他们所取的静坐姿势，便是平常的正襟危坐，所谓端容正坐便是。至于道家，有时即用佛家的七支坐法与卧姿，有时又穿插许多不同的形态；配合生理的需要与炼气修脉的作用。大体说来，儒、佛、道三家的静坐姿态，并不外于此法。

１０、七支坐法的形式

所谓七支坐法，就是指肢体的七种要点（如附图）：

（一）双足伽趺（双盘足）。如果不能双盘，便用单盘。或把左足放在右足上面，叫作如意坐。或把右足放在左足上面，叫作金刚坐。开始习坐，单盘也不可能时；也可以把两腿交叉架住。

（二）脊梁直竖。使背脊每个骨节，犹如算盘子的叠竖。但身体衰弱或有病的，初步不可太过拘泥直竖，更不可以过分用力。

（三）左右两手圜结在丹田（小腹之下）下面，平放在胯骨部分。两手心向上，把右手背平放在左手心上面，两个大拇指轻轻相拄。这在佛家，便叫做“结手印”，这种手势，也叫做三昧印（就是定印的意思）。

（四）左右两肩稍微张开，使其平整适度为止，不可以沉肩弹背。

（五）头正，后脑稍微向后收放。前颚内收（不是低头），稍微压住颈部左右两条大动脉管的活动即可。

（六）双目微张，似闭还开，好象半开半闭地视若无睹。目光随意确定在座前七、八尺处，或一丈一、二尺许。（如平常多用眼睛工作的人，在静坐之初，先行闭目为佳。）

（七）舌头轻微舔抵上腭（参考附图），犹如还未生长牙齿婴儿酣睡时的状态。

附带需要注意的事项：

（一）凡在静坐的时候，必须使脑神经以及全身神经与肌肉放松，绝对不可有紧张状态。最好是微带笑容，因为人在笑时，神经自然会全部放松。

（二）初学静坐者，不可以吃过饭就打坐，以免妨碍消化。同时也不能在肚子饿时打坐，以免分散心神。

（三）静坐时空气必须流通，但是不能让风直接吹到身上。

（四）静坐时光线不能太暗，否则容易昏沉；光线也不能太强，否则容易紧张。

（五）气候凉冷的时候，要把两膝和后脑包裹暖和，即使热天打坐，亦不可使膝盖裸露。

（六）初学静坐不要勉强坐太久，以时间短、次数多为原则。

（七）初习静坐时多半无法双盘，则以单盘为宜。单盘时臀部必须加坐垫，坐垫的高矮依各人身体状况而定，总以舒适为原则，如果坐垫太高或太矮；都会使神经紧张。至于坐垫的软硬程度也必须适中，否则引起身体的不适，则影响静坐的心情和效果。

说明：（一）两腿双盘的跏趺坐为最正规的七支坐法。

（二）跏趺坐也要加坐垫、除非气脉全通，才可以不垫。

（三）初学静坐多半无法双盘，则酌情采用以下各图所示的其他坐姿。

说明：（一）坐垫约两、三寸。随各人舒适度自作调整。

（二）初习静坐无法两腿双盘，则采用单盘。随各人生理状况，自由选取金刚坐或如意坐。

（三）如果无法单盘，或者单盘坐到腿麻。而想继续用功，则可改用下列任何一种姿势。

说明：（一）正襟危坐为历来儒家所惯用的静坐姿势。

（二）吉祥卧为佛家所主张的睡姿。孕妇如果单盘对腹部造成压力可改用吉祥卧，或任意选取对自己较为舒适的坐姿。

１１、有关七支坐法的传说

根据佛经上的记载，这种七支坐法，早已失传，后来有五百罗汉，修持多年，始终不能入定。虽然知道从远古以来，便有这种静坐入定的坐姿，但始终不得要领。有一次在雪山深处他们发现一群猴子，利用这种方法坐禅，他们照样学习，便由此证道而得阿罗汉果。这个神话似的传说，无法加以考证。总之，它是合于生物天然的法则，那是毋庸置疑的。而且这种姿势，大体来说，很像胎儿在母胎中的静姿，安详而宁谧。

１２、叉手盘坐与健康的效果

人体的神经系统，大体说来，都以脊椎为中心，左右交叉分布，随着意识的支配而发散为肢体感官的动作。犹如树木的枝条，依据它的中心树干，向外分散而至于枯落。七支坐姿将手足加以盘曲，可使左右气血交叉散发而归于原始整体的圆极，等于说：采取这种姿态，可使左（阳）右（阴）的人体电能，自身互相交流，即可减少散发的作用，又可自相调剂而恢复体能的原动力。

七支的坐姿，因为双足盘曲，两手交叉，使四肢活动静止，便可减轻心脏的负担，所以静止的时间愈久，对于恢复心脏功能的功效愈大。

１３、关于头脑的健康功效

七支坐法的静姿，必须将头顶端正，大脑稍微靠后，以使脑下垂体不受压迫而恢复正常。因此脑下垂体内分泌的均衡活动使影响淋巴腺、甲状腺，而至于肾上腺等恢复健康的作用。

其次，下颚稍微向后收压，可使左右两大动脉管输送血液到脑部去的工作缓慢；可以减轻脑神经的紧张与思虑，对于血压有恢复正常的功效。

其他有关间脑和眼、耳、口、鼻等的细节；在此不尽详说。

１４、盘足曲膝与健康

有些人怀疑，盘足静坐，不但对人体的健康有碍，甚至，反而因两足的血管被压迫而致病，所以静坐久了，便有酸麻的现象。这是误解。其实，人体的健康，与腿和足有极大的关系。中国古代的道家医理，认为“精从足底生”，那是不易的至理。一个人的健康长寿，与两腿双足有绝对的关系。所以婴儿与小孩的活动都在两足。一过中年，腰部以下和足腿就渐感无力，喜欢叠足或跷足而坐。人的衰老与死亡，也多是从足腿开始而逐渐至于躯干与头部。盘足曲膝静坐

，感觉足腿的酸麻，正是说明足腿的神经与血脉并不通畅，证明你的健康已有潜在的问题。所以放开足腿，等待酸麻过后，反有从未经验过的快感。如果持之有恒，能坐到足腿的气血流畅，保证足腿而上至于腰背以及全身，会有无比的快感发生，反不愿意下座而松散双腿了。

其次，必须了解人体犹如植物一样。一棵树木，盘根曲折在泥土之下；得到日光、空气、水，以及土壤的营养，才能生长茂盛。人呢！却和植物颠倒相反，他的根在头部，他的土壤就是虚空。人体的两足，好像人参的枝叉，所以把两足盘曲起来，等于把一株人参或松枝卷曲成结，使它的生发能力，不致再向外面分散；返归根本而培养它的本源，因此使其本身更加健壮。所以盘足曲膝，不但无妨人体的健康，而且从适当的练习开始，对于健康长寿，是绝对有利而无害的。

１５、学习静坐如何用心

静坐并不难，用心实不易。一般学习静坐的人，十分之七，为了健康长寿；十分之二的人为了好奇而求玄求妙，或者想达到神通，如放光、预知等境界；十分之一的人为了求道；而真正了解道是什么，修道的正法又是什么，则几乎是万难得一。

关于学习静坐如何用心的问题，首先需要了解学习静坐的目的何在，如此才能切实商榷如何入手和如何用心。现在一般较为普遍流行的静坐用心方法，大体归纳起来，在东方的中国方面，都可纳入传统文化的儒、佛、道三家。此外，有瑜伽的静坐用心方法、有从欧美回笼的催眠术，以及其他宗教的祈祷、斋期、避静等，也都属于静坐的用心方法之一。但在中国，通常最流行的静坐中，用心的方法大体都以佛、造两家为主，纵然有许多方法，不属于佛家或道家的正统，但已积非成是，而都认为那些就是佛、道的方法，在此不必严加区分，徒事理论。

在佛家的方法中，现在最流行的，便是念佛、修止观、或观心、参禅等。至于，笃信密宗的；便以持咒、观想等为正当的用心方法。各执一端，轻视余者。不过，在佛家的用心方法中，除了部分学习西藏流传的密宗以外，的确都是重视“修心”为基础，不大注意身体生理上的变化，而且认为重视身体生理变化者，便是外道之流、甚至，大有嗤之以鼻，不屑亲近之慨。

但在道家的方法中，却极端注重身体生理的变化。甚至，认为由于静坐修持的方法，达到身体生理预定的效果，打通任督二脉，以至于通达奇经八脉，恢复健康，增加寿命，才是道的真正效果。倘使如佛家一样，只知“修心”而不知身体生理的奇妙，便不合道。所以道家者流，便认为佛家的修法，只知“修性”，而不知“修命”，并不完全。因此道家主张“性命双修”，才是正道。并且说：“只修命，不修性，此是修行第一病。只修祖性不修丹（命功），万劫阴灵难入圣。”

乃至引用《易经》的观念与《中庸》的大旨。确定“穷理，尽性，以至于命”作为无上的原则。

其实，无论佛家或道家，乃至其他各宗各派所谓的旁门左道，除非不讲究静坐修持，便无话说。倘入进入静坐修持的法门，试问：除了这个生理的身体和有知觉情感的心理思维状况以外，还有什么方法能够离开身心以外而可以起修的吗，假定是有，那便是从事物质科学的研究，或者专门注重医药，或药物化学、生理化学等的事情。它与人生生命起修的方法迥然不同，一个是藉着自己生命的自在功能而求证形而上道；一个是籍外物的实验，而了解宇宙物理的奥秘。

１６、存想与精思

“存想”，亦称“存神”，这是中国古代道家所用的名词。秦汉以后到魏、晋之间，讲究道家方术的，大都以“存想”为主。道家古老的丹经，如《黄庭内外景经》等。便是以“存想”“存神”的方法为中心。汉代的张道陵（天师道的创始者）、北魏的寇谦之（另一天师道的重要人物）、南朝着名的仙家陶弘景，和他所着的《真诰》，也都是以“存想”、“存神”的方法为主干。另如佛家密宗的“观想”，以及其他各个宗教的祈祷、礼拜，也都是以“存想”做为修道的方法。

“精思”也是中国古代道家所用的名词。但严格说来，“精思”与“存想”“存神”，有迥然不同之处。“存想”，是属于锻炼精神的法门。“精思”，是属于运用“思维”而达到最高“智慧”成就的状态。所谓“精思入神”的观念，便如《易经·系辞传》所谓“精义入神”的道理，完全相同。南朝到隋、唐以后，佛家有了禅宗的创建，而禅宗到了宋、元以后，又有“参禅’与“参话头’等方法，强调一点说，也便是“精思入神”的另一途径而已。后来宋儒理学家程明道的诗说：“道通天地有形外，思入风云变态中。”也是由“精思入神”的观念，变为理学家幻想境界的夸大词。

但“存想”与“精思”，既不是魏、晋南北朝以后道家“炼[上无下灬]”的修法，也不是明、清以来道家“守窍”的修法，更不是“炼精化[上无下灬]，炼[上无下灬]化神，炼神还虚”的修法。凡是这些道家的方术，严格地说来，各有各的范围和作用，不可混为一谈。可惜的是，历来学习道家神仙、方士丹法的人，只一味为自己求作神仙，而认为只要有了明师的指点；传授一个千古不传的秘诀，就可“立地成仙”、“白日飞升”。因此素来忽略学理、轻视原理和理论，致使道家的方术，既不见容于缙绅先生等全大夫阶级的知识分子．又不能自圆其说而构成有条理、有原则、有方法的神仙丹道的科学。因此不但“一枕游仙梦不成”，结果反而空劳幻想而贻害无穷。

“存想”的方法虽然太为古老，但是西方流行的神秘学，却与“存想”的精义息息相通。西方的神秘学派，号称渊源于大西洋和埃及的上古文化。东方中国道家的“存想”和“存神”，自始即认为渊源于远古的神仙所传。穷源溯本；此二者之间的踪迹；似乎都是同一来源。由于这是属于学术的“考古”问题，故在此不能详论。至于谈谈“存想”的用心方法，对于静坐与修道的关系，也似乎陈义太高，不容易为现代一般流行的急功好利等学道者所接受，所以也暂且不谈。而论及“存神”的作用，更具有原始浓厚的宗教精神，它的学理与神秘学一样，富于多方面而且有极高深的奥义，际此宗教精神趋于没落的时代，所以也暂时不谈。况且“存想”和“存神”的方法，最为精密而有系统的，莫过于“密宗”，留在讨论“密宗”的修法时，再加参考。

１７、安心守窍的方法

现在要讲的，只是有关于“守窍”与“精思”的用心方法。一般学习静坐的人，最容易，也最普遍的，便是讲究“守窍”。严格地讲，“守窍”的重点，它是注重在生理的方法，换言之，开始学习静坐或者修道，便以“守窍”为主，而且必从”守窍”入门；那就是说，他在原则上，首先便承认这个形骸躯壳的身体，就是道的基本所在。因此只要把握住这个“窍妙”，守通了这个“窍”，他便可以得道。至少，也就可以长生不老了。其实，所守者是“窍”，能守者是心”，它的根本，还是依据心理的作用而来。况且哪里才是真“窍”？何人须要“守窍”？谁又不须“守窍”？哪个该守守“窍”？哪个“窍”又不该守？这些都是很大而且很重要的问题。有人说：“一窍通而百窍通”，所以认为只要守通一窍，便可得道。然而人身有“九窍”：面上有两眼、两耳、两鼻孔、一张嘴等七个窍，下都有大、小便二窍。试想，上部七窍皆通，但结果仍有便秘或小便等病症。如此，到底是不是“一窍通而百窍通”呢？如果说：此窍非彼窍、那么，人身有108个穴道，无论守那个窍，它都离不了穴道的部位。试想，某一穴道闭塞，其他穴道仍然流通，或者其他穴道闭塞，某一主穴流通时，它何以又不能做到“一窍通而百窍通”呢？假使说：此窍亦非这些穴道的窍，它是无形无相无定位的道窍。这便是心理的构想所造成，它就属于“存想”的范围，而并非在生理上真正有一个窍可守了。可是一般学习静坐或修道的人，一开始，便“守窍”。大体上，都以人体中枢神经有关的上中下三部为主窍，而称它为上中下三丹田。其实，丹田的名称，也是宋、明以后的道家才开始流行。（有关三丹田的道理，已在本书的《丹田与脉轮是什么》一文有所说明，在此不赘述。）

１８、当心守窍的后果

平常一般学习静坐的人，大体上都注重守在下丹田一窍，所谓“气沉丹田”，或者“藏神于丹田”，乃至“意守丹田”等，即此之谓。有的认为只要守住了下丹田，便可“藏精固气”，或者“炼精化气”。其实，从中国医学针灸等有关穴道的理论来讲，关于下丹田部分，前有“气海穴”，后有“命门穴”，也就是现代医学、生理学中肾上腺的主要部分，这的确是人体生命很重要的关键所在。但是男女老幼，以及有病或无病的人，乃至肾上腺特别发达或特别衰弱的人，能不能守此下丹田的部位？或者可不可以守此下丹田？都是很大的问题，如非明师（有经验、有智慧、有成就的师长）指导，有时反而危害无穷。例如肾脏衰弱，或本来患有遗精、手淫、以及其它有关疾病，如阳萎、草泄等人，更加严重。当然其中也有少数例外，那是生理上其它原因偶然的巧合，绝非初步合理的成果。如果女子学习静坐，专心教以守下丹田的一窍，流弊更大，甚至，可能促成血崩等症，或者产生性变态心理等严重病症。至于专守上窍（眉心或头顶），也要特别注意年龄、生理、疾病等情形而定。如果一味乱守上窍，很容易促成血压增高、神经错乱等严重病症。有些人因守窍日久，稍有效果，就有红光满面的现象，自己乃至别人，就都认为是有道的高人。其实，如果年龄很大的人，一有这种现象发生，就必须当心脑溢血等症。此外，倘使身体上本来潜伏有性病的病菌，而并未彻底治疗痊愈，久守上窍，反而容易把性病的病菌引入脑部，而发生种种不堪设想的后果，此点尤须特别注意。总之，学习静坐与修道的方法，欲求长生不老的方术，自古至今，它始终与医学中精神治疗学、生理治疗学、物理治疗学有密切的关系。甚至，可以强调地说，这是一种医理中的医学，它已进入于利用精神的神秘力量和利用宇宙的神秘力量的医学，如果不通此中最高原则，而自作聪明，妄加修证，真还不如悠游卒岁，以终天年，为人生顺其自然的最高享受。何必弄到“服药求神仙，反被药所误”的悲惨下场呢！

１９、守窍与存想的原理

因为讲到“存想”与“守窍”，就顺便说明一下“守窍”于“丹田”的情景。我不是说“丹田”绝不可守，也不是说“守窍”的方法是不对的。也许有人看了上述这些道理，反而骇怕却步，那都大可不必。“守窍”有“守窍”的需要，“丹田“有“丹田”的作用，但不可以不通原理，便乱来乱守，其实，“守窍”的方法，也便是“存想”的蜕变。“存想”的作用，便是使“精神统一”，使心理与意志绝对集中的一种方法。上文已经提过所守者是“窍”，能守者是“心”，便已指明这是由心理意志的集中开始，最后达到“精神统一”的境界，它所以利用人体生理的部位，作为初步入手的法门，大致说来，有两个原因：

（一）人人都爱惜这个躯壳身体的寿命，不管多么丑陋，多么难堪的身体，只要生成是属于自己的，便会构成绝对自私而占有它的牢固观念。因此以修此肉身而达到长生不老为标榜，于是人人便肯用功向学。

（二）生理与心理的作用，的确是二而一、一而二的一体两面。生理可以影响心理，心理也可以影响生理。由心理与生理的互相虬结，因此而产生精神的神妙，所以道家利用身心的关系入手，并非是毫无道理的修法。“守窍”的作用，它的重点，便在一个“守”，所谓“守”，必须要全部精神意志集中才可。只要精神意志真能集中，这个“守”的作用便可达成目的。譬如有一大堆金银财宝摆在前面，要你专心一志“守”住，那时，你便可以废寝忘餐。甚至，也可

以忘记自己的身心而竭诚“守”住这堆金银财宝，这就是“守窍”的最好说明。

可是要学静坐与修道的入；对于“守窍”的工夫，真能做好吗？老实说，十个静坐修造的人，几乎没有一个可以做好，大体上，都是一边利用感觉来觉到这一部位，而他的思想意志，却绝对不能集中在这一部位。换言之，他一边感觉到这一部位，那是生理神经感觉的反应，但一边却胡思乱想，或浮念纷飞，那是心理的散漫，有绝对不能集中的苦恼，这种现象，究竟是什么原因呢？因为精神与意志，它是一个很神妙的东西，你愈想要它集中，它愈会散乱，我常用“力学”的原理来解譬，也就是说，当“向心力”集中到极点的时候．“离心力”便在“向心力”中发出自然的反应。相反的，当“离心力”达到极点的时候，“向心力”
的作用，也便自然而生。等于你握拳握紧到极点的时候，你的手指神经的反应，就会自然放松。所以道家把这个精神和心理意志的作用，比方它像水银（汞），它的性质，总是趋向流动散开，甚至于分散到无孔不入的情形。因此，要想利用“守窍”或“存想”而达到精神集中的专一状态，就非简单的事了。精神不能集中专一，而要想打通气脉，达到身心预期的效果，那是绝不可能的事。此中对于心理运用的神妙，更非片言可尽。没有达到精神集中专一的妙用，认为气脉已经打通，绝无此理。有的，只是属于幻想的妄觉，或是生理上特殊的感觉情形，并非真正的气脉通了。因为气脉打通的现象，一步有一步的征候，一步有一步的现象，如果以我这个普通凡人的眼光看来，几乎没有一个人真能做到的。

２０、守窍与炼气

从道家修炼的方术来讲，“守窍”与“炼气”，并不是同一件事。“守窍”，是利用意识心的作用。“炼气”，是用意锻炼呼吸。但无论“守窍”与“练气”差别异同的作用是如何，

它都离不开“存想”的关系，一般从事修道或静坐的人，不管从“守窍”入手，或“练气”入手，都认为气与静坐、气与道、气与长生不老的健康之术，是有绝对的关联。尤其专炼“气功”与专修“瑜伽术”的人，对于“气”，更为重视。从清末到现在六十年来，由于内家太极拳的普遍流行，所谓“气沉丹田”的太极拳原则，几已成为家喻户晓的术语了，因此，许多学静坐的人，一上座，便吐故纳新似地把呼吸之气引向“丹田”，希望做到“气沉丹田”，以便可以入道。

此外，还有许多修炼各种不同的气功，乃至各种不同道术的人，经常来问用什么方法，或如何修炼才能使“气机”凝住在“丹田”？或者问怎么样才能把气机停留在某一处？关于这些问题，我觉得非常有趣，我经常会反问他们：譬如有一只中空的皮袋，或者有一个中空的皮球，你把空气打进去了，希望这股“气”只停留在这只皮袋或皮球的某一处，你能做到吗？无可否认的，都会答说：那是绝对行不通的事。由此答案，也就可以了解人的形体，内在虽有百骸与五脏六腑，但是它仍然犹如一只中空的皮袋或皮球一样。“气机”内行，它是无所不通，无一处而不周流自在的。“气机”只是停留在体内的某一部分，除非是内部的生理机能已经有了障碍，生了重病的人才能如此，一个正常无病的人，绝对不可能如此的。

如果说：有些从事“守窍”或“炼气”的人，的确可以做到，并非是不可能的事。那么，我可以告诉你，那是自己心理意识所造成的错觉作用，而并非真有一股“气”停留在那里。同时他所感受到，以及在形体上所看到的，那也只是神经血管充血的作用，与心理意识引导精神集中的关系，而不是“气”的留滞。因为心理意识专注在身体某一部分时，神经、肌肉、血液，都会随着意识的集中力量而发生作用，并非真有一股“气”，可以随着意识的思念，而让它凝结成一块，再让它乖乖地待在那一处。那么，道家所谓“炼精化气，炼气化虚，炼神还虚”的说法，完全是子虚乌有的事吗？不然！不然！那也是实有的事，只不过是否真能确切了解，真能体会到“气”是什么？那是最要紧的问题。

２１、什么是气

“气”是什么？这的确是个问题。中国的道家，关于“气”字，大约有三种写法，它也代表了三种意义。

（一）“[上无下灬]”字：这是古文的气字，上面的“无”，就是无的古字。下面的“灬”字，就是火的变体。古代道家的丹经道书，提到了“气”，便常用这个“[上无下灬]”字。也可以说，无火之谓“[上无下灬]”。

但是怎样才是无火呢？须知道家的思想学术，与中国古代的术数。总是脱不了关系的，尤其与五行、天干、地支等名相术语，更是息息相关。在五行之中，心属“火”，所以无火之谓“[上无下灬]”。做到息心清静、无思无虑之境，才是真“[上无下灬]”缊氤的境界。

（二）“气”字：也是古文的[上气下米]字，籀文、篆书大多都用这个“气”字。强调些说，这个“气”字，也就是代表自然界的大气。

（三）“[上气下米]”字：是后代通用的气字，但从古代道家与中国古代医学的观念来说，这是人们吃食米谷之后，而有生命呼吸作用的“气”。

唐、宋以前，道家修炼的方术，有专门用“服气”的方法。那是专心一志，利用呼吸的屈伸起伏，以求达到“与天地精神相往来”的道术，它与印度古代瑜伽术中修气的方法，有异曲同工之妙，由此又分化为后世各种修炼气功的法门。这些炼气方法的最后目的，都是凭藉呼吸的作用，由此而引发生理潜能的“真气”，那才是“气功”与“身瑜伽术”的极果。如果永远只是

停留在呼吸气机的功用上，那就永远得不到“气功”与“身瑜伽”的最高成就了。

那么，“真气”它究竟又是什么东西呢？所谓“真气”，也只是无以名之的代名词，在“瑜伽”术中，又有别名称它为“灵能”，或者形容它是“灵蛇”。至于西藏的密宗，则另称它为“灵力”，或名为“灵热”。总而言之，它就是佛家唯识宗所讲“暖”、“寿”、“识”综合起来的“业识”的功能。为了讲解的方便，我们借用现代语来说，它就是生命的“本能”，或可简称它是“能”。但是这里所谓的“本能”或“能”，并非就是物理学上“能量”的能，也不是生理学上“本能”的能，或者有些人认为它就是物理学上的电能，或认为它就是电，那都是观念上的偏差，不可妄用。因为它的究竟，毕竟不是“物”的作用。不过，这样一说，又很容易牵涉到哲学和科学范围的论辩里去，所以暂置不论。

２２、静坐与气的存想

依照以上所讲，“静坐”与“气”，好像根本是没关系似的。这又不然，在中国文化中，“静坐”只是一种统称的名词，例如佛家的“禅定”、“止观”、“思维修”，以及“瑜伽术”、“催眠术”，乃至道家的“胎息”、“凝神”等等，凡是摄动归静的姿态和作用，统统叫它为“静坐”。上文我们已经提到，不管用什么方法来修习“静坐”，它总是靠我们这个身、心的作用。所谓方法上不同的差别，也只是心理造作意识的感受不同而已。至于这个身体发生的作用，都是一样的。譬如一株松树，可以用人工把它培养成各式各样的形态，但是它本身的生命组织，由种籽开始萌芽，渐次抽条挺干，渐次分枝布叶，并无不同。

因此，只要肯下工夫练习“静坐”，到了相当时间的火候，生理的“气机”，自然而然就会发生变化。不过，这种变化的现象，都因人而异，各有不同的现象与程序，例如年龄老少的不同、男女性别的不同、身体强弱的不同、有病无病的不同。再由此许多异同的差别，引起各人感受的不同，因此而产生许多心理不同的想象，最后，仍然还离不开“存想”的作用，如果稍已涉猎过道书和丹经，对于奇经八脉、大周天、小周天、坎离、铅汞、龙虎、阴阳等许多术语，存有想象中的幻觉，那么当“气机”发动的时候，它便自然而然与这些观念，配合成为一种新奇的感受，而造成种种的境界了。

无论从那一种静坐的方法入手都离不开身（生理〕、心（心理）的相互关系，而且在静坐的过程中，无论重视气机或不管气机的作用，气脉的变化，必然循着固定的法则而引起感受。这个原理的大要已经在过去连续的叙述中有过说明，现在只从气机在静坐中所引发气脉变化的情况，再作较为详细的解说。当然现在所讲的静坐，同时包括佛、道两家，以及其他各种方法的内容和作用，并非只是单指某一种静坐的方法而言。

２３、人体内部的气机与空气的关系

一般学习静坐和修道的人，大致都很容易把呼吸的气和空气的气连成一气。因此便认为空气就是人体内部气机的中心。其实呼吸与空气的关系，只是人体呼吸器官（肺部）的调剂作用。如果从修炼静坐的观点来说，那只属于达到横膈膜以上的效用。至于人体内部的气机，并非只与呼吸的作用连成一气，换言之，人与动物一样，由呼吸器官吸收空气，就如人们需要生火的时候，必须先要凭籍引火的燃料，用来引发本有的燃能。人体内在的气机，犹如一个原始的宝藏，它与生命俱来，永远潜在着无尽的功能，但不经过合理的修炼，这种潜藏的生命之能将随老死物化而去，永远无法发生作用。

佛家小乘禅观的修法，便把呼吸之气与人体内部潜能的气机，分成三个步骤和三种状况，这是比较正确的观念。

（一）是“风”。这便是指空气与呼吸器官之间的通常作用，换言之，一般人凭籍呼吸空气的作用而维持生命的存在，这都是“风”的状况。

（二）是“气”。就是通常人的呼吸作用，经过静坐方法的锻炼以后，呼吸较为轻清而从容缓慢。

（三）是“息”。经过静坐的高度修炼以后，呼吸之气，到达轻微而几乎止息的状态，那时呼吸器官的阖辟作用，等于停废。（但有关身体其他部分的呼吸，并未完全停止。）小腹部分以及下丹田之间。不靠呼吸器官的往返作用，自然而然发生一种翕辟的现象，这便是“息”。后来道家的丹道家们又称它为“胎息”。甚至有些丹道的修法，还专门主张“心息相依”便是无上丹法的根据。其实，这种说法，都是隋、唐以后，佛家小乘禅观的修法，被天台宗修习“止观”的法门所采用，渐渐普及变化，互相融会而来。因为在隋、唐以前道家的修法，虽然也很注重炼气术，但实在没有“心息相依”与“胎息”的理论，虽然有些假托魏、晋时代的丹经偶亦类似提到，但毕竟都是后世的杜撰，不足征信。我们现在所讨论的并非偏向佛家而薄斥道家，这只是从人类文化历史时代的发展过程顺便叙说一些老实话，与门户之见无关，更与考证之学无关。如要考证佛、道两家的修炼方法问题，实在有“刻舟求剑”，逝者难追之感了！

２４、静坐的休息与气机

老子说过：“夫物芸芸，各复归其根。归根回静。是谓复命。”“天地之间其犹橐籥乎！”“专气致柔，能婴儿乎！”老子这些有关修养方法的理论，完全秉承中国上古文化的传统。从观察物理自然的现象而立论。因为在物理界中，一切生命的生发之机，的确都是从静态中茁壮的。尤其植物界中的生机，这种现象，更为明显。人，虽然和植物不同，但从婴儿、孩童，到达少壮的阶段，比较起来，愈在年少时期，静态的状况愈多，对于生命成长的功效也愈有力，这

也就是说明静态对于人体生命关系的重大。所以一个普通人，在平日生活活动疲劳之后，必定需要休息，而最好的休息，便是靠睡眠来恢复生机。虽然睡眠与静坐的作用不同，但睡眠确是通常人顺其生命自然的一种静态。

说到静坐，真是一件非常可笑的事。同时也正好暴露人类智能的大弱点。一个人的生命需要休息，这是人尽皆知的事实，也是无可否认的真理。但是一个人开始练习从坐着的姿态取得休息，便会引起很多大惊小怪的说法，所谓那是修道啦！打坐啦！灰心厌世啦！走火入魔啦！等等似是而非的观念。其实睡眠休息的状态是卧倒的姿态；静坐休息的练习，只是坐着的姿态，和睡倒不同而已。其所以加上这些许许多多的名词和观念，统统都是人们传闻失实，或者以讹传讹的零碎知识，无形之中凑合心理的好奇或心理的恐惧作祟而已，它与静坐的本身又有什么关系呢？

２５、开始静坐时气机的反应

现在必须详细说明静坐与气机的关系和作用，但是首先必须先要了解一个观念，这是指一般已经成年以后，以及已经有过男女性生活以后，乃至包括老年入的情况而言，至于未经成年的童身，那又须另作别论了。

第一反应--腿部的麻胀。在开始练习静坐时，如果没有以上所说的那些先入为主观念的存在，或者能够泯除这些似是而非的观念，他所感觉最大的困扰，便是心理的不能平静和生理反应的各种奇异的感受。关于心理的平静与散乱问题，留待将来讨论静坐与心理关系时再加说明。现在所要讨论的，只是偏重在生理内部气机的反应。关于这个问题，根据通常开始练习静坐的统计资料，十之八、九，便是静坐时，经过一段短暂的时间以后，首先引起感受上的压力的，便是两腿发麻或发胀。于是促使浑身酸疼或不安，甚至，连带引起心理的不宁静。如果从一般生理卫生常识来讲，大多都认为那是两腿的血管被压迫的关系，等于一个通常不练习静坐的人把两腿交叉叠起，如不随时变更交换只是保持一个姿势经过一段的时间，便有腿麻的感觉，于是就认为它是很不好的现象。

倘使从静坐的经验来讲，这种现象，并非完全是血管被压制的关系，实在是气机开始发生了反应的作用。因为气机在筋脉血管肌肉之间，不能畅通流行，所以有了胀痛麻木的反应感觉。换言之，这便证明了在生理上的阴[足乔]、阳[足乔]的气脉上，已经有了后天的障碍。反过来讲，当腿麻到不能过分忍受时，只须轻松的放开两腿，慢慢地让它自然舒畅之后，便会感觉到由于经过这一段短暂时间的压迫，而换得新奇的舒服和快感。事实上，当静坐工夫到达某种适当的阶段时，无论盘腿或不盘腿，这种新奇而舒服的快感，是长期永恒地存在。此时，虽然长期盘腿而坐，不但没有妨碍，这种舒服和快感，反而愈来愈盛。

第二反应一一生殖机能的勃兴和其他。有关静坐对于生殖机能的反应，为了讲解的方便。必须把它分为（一）肾脏机能（二）生殖机能两部分来讲，因为在成年人练习静坐时，最初有反应的大多数是从肾脏部分（包括腰部）开始。日久工深，生殖器部分才发生反应，如果是少年人习坐，很多都是由生殖器部分先发生反应。

（一）肾脏部分的反应：即是说静坐的时候，或在静坐过后，腰背会发生胀、痛、酸、麻等情况。倘使因肾亏而患有阳萎、早泄、遗精病的人，可能因静坐的关系，反而更有遗精或早泄的现象。如果不得其法或不知对治，甚之有至于白日遗精，大小便随时遗精，与静坐时遗精的严重症候。关于这些现象的来源，中医认为是肾亏的关系；西医认为是与肾脏或肾上腺、性腺和脑下垂腺，以及神经衰弱等因素有关。若是女性练习静坐，素来患有肾亏等症，不但腰部疼痛不堪，甚至会有白带等现象发生。其实这不是因为静坐的关系而产生这种不良的后果与副作用。实在是因为静坐的关系，发动身体内部气机的潜能，在将要通过而尚未通过肾脏与腰部的阶段，由于这些部位的神经与腺路有了宿疾的障碍，所以引起这些症状的并发。如果知道了这个原理，再得明师指导而知道对治的方法，只要过此一关，则一切有关这一部分的宿疾顿消，恢复健康壮盛，自然不成问题。倘使没有明师的指导，不知对治的方法，最好是暂时停止静坐，等恢复健康时，再来静坐，如果又因静坐而重发时，就不妨再停。如此持之有恒，再病再停，再停再坐。久而久之，自然就会完全恢复健康。因为对治的方法大多，而且要因人而施，因病而治，或者运用身体运动的各种不同姿态，再配合医药的调整，相当繁复，故只能说到如此而已。但在此阶段，最要紧的守则，必须要绝对断绝男女的性行为，倘使能做到不但没有性的行为，而且无性的欲念，那便是真正无上的大药，决定可以及早恢复健康。至于健康恢复中的变化反应，则因男女性别、年龄老少、体能强弱而有不同，恕难-一评说，实非因为守密而不言也。

（二）生殖机能的反应：即在静坐时，或刚刚下坐后，生殖器突然勃起，甚至久坚不下，犹如亢阳的状态，同时引起睾九部分微细神经的跳动，以及摄护腺、会阴部分轻微的震动。在女性而言，有子宫震动或收缩以及两乳房膨胀的现象。如依道家某些修炼丹道派的观念，便认为它是一阳来复之机，正好采药归炉，用意引动呼吸作为搬运“河车”等的基础，这种观念是否正确，以后自有专论，在此暂略。但在静坐的过程中，有了这种现象之后，如果不配合心理上的性欲冲动，那确是很好的情况。这是脑下垂腺、肾上腺与性腺等活动与兴旺的证明，对于身体的健康，是绝对有益的现象。但是无论年龄老少、男女性别。一有这种现象发生，十个有九个半都会引发性欲的冲动。有了性欲的冲动，就会引发头昏脑胀的感受。甚至，还有胸臆烦闷或发生情绪烦躁的感觉，非常难以排遣。如果因此而有了性行为之后，不但前功尽弃，而且还有过于性行为或手淫的损害，倘使不加上这些心理行为与性行为的破坏，那便有如老子所说婴儿的状况，“未知牝牡之合而朘作，精之至也。”它便会引发生命潜能而开始生机成长的作用。

然而一般练习静坐的人，大都到此止步，极难过此一关，而且不知调整对治的方法，即使勉强压制，久久亦成为病态，与忍精之害有同样的毛病。如果练习静坐，做到绝对没有这种现象发生，那么，又等于生机断绝，久而久之，便使身心枯寂无情，等于一潭死水。

三十多年前，我有两个练习静坐的朋友，有一位是中年人，他对我说：当他晚上和夫人一起对面静坐时，碰到这种现象发生，睁眼一看夫人，比平时容貌更美，于是便顺理成章，"只羡鸳鸯不羡仙"，进入凡夫的境界去了。另有一位是老年人，已经有六十多岁，有一次同在山中练习静坐，碰到这种现象，变成"亢阳不悔"的情况，想尽办法，总难收拾，甚至利用冷水沐浴，也依然蛙怒如故。最后他只好下山回家，寻找"老妻画纸为棋局"去了。朱熹说的："世上无如人欲险，几人到此误平生。"其然乎！其不然乎！此二公的静坐经历，给予我后来的启示，与专心一致寻求其中的症结所在，实有多者。孔子说：三人行，必有我师焉。择其善者而从之，其不善者而改之。"这话对于同参的道友而言，仍然具有圣人名言的无上权威。

关于静坐中生殖机能反应的调整与对治的方法，也很繁复而一言难尽。如果真要专心致力于静坐修道的人，最简便而有效的方法就是减少饮食。甚至，可以短时不食，必定生效。佛教以过午不食为戒律的基本，并非完全属于信仰的作用。谚云："饱暖思淫欲，饥寒发盗心。"实在不是无因的。不过减食与不食烟火，也并不是简单易行的事，如果不明其理而不知运用之妙，因此而害了胃病，则得不偿失，不关我之言不在先也。

２６、背部的反应

为了讲解的方便，现在先把静坐过程中的种种反应，做分段的叙说，因此分解为一、二、三……的次序。这种序次的分解，并不是说修习静坐时的反应现象，一定会循着这个程序而逐步发生；在有些人而言，这种反应会循着一定的规律，逐步的发生。对有些人而言，他会不依次序而突发的，这完全看修习静坐者的生理健康状况。以及心理和思想的关系。而且我们虽然把它先做逐段分解的讲述，也是只举其粗枝大叶的概要来说，并未极尽精细地评说它的变化内容。等以后讲到得坐稍有成就，它在生理的变化中，必然循着一定的规律而产生变化的反应时，再做进一步的讨论。现在衔接前期一、二以后继续说明。

第三反应-一背部与肩胛的反应。在静坐的过程中，感觉背部或肩胛部分有了胀痛，或者有神经紧缩等现象？它的原因虽然很多，归纳起来，可以用两个原因包括它的要点：一是气机循督脉--"脊髓"中枢神经上升的必然现象；一是生理病态的反应。再为分别说明如次：

（一）病态的反应：这是指一般体弱有病或年老的人，他们在修习静坐时的现象。所谓体弱有病，包括肺病、胃病、肝脏、心脏等等内脏的病症，或者病根隐而未发。如果是有这些病症的人，当他练习静坐到达某一阶段时，就会感觉到背部胀痛犹如重压，腰软乏力或有疼痛等感觉。甚至还有背部神经抽搐痉挛等的现象；或者感觉在肩凝--两边肩膀连带后脑的背部，有强硬难受的感受；或者胀痛得汗流浃背，或冷、或热。

如果有了上述这些情形，首先必须了解这不是静坐出了毛病，因为静坐只是休息的方式之一，一个人和动物，绝不会因休息而产生毛病的。这是证明自己生理上已经有了潜伏性的疾病之反应，是值得庆幸的事。因为不经静坐的测验，你还不知道自己身体已经有病。而且自己能够感觉到有病痛，正是体能发出自我治疗的功效，并非是病入膏肓，达到无药可救的地步，例如一个人受了伤，而不感觉伤处的疼痛，那就是伤势严量的信号。如果伤势稍好，便会感觉到疼痛。又如患了感冒的人，当感冒病菌尚潜伏在内时，还无感冒的征兆，如果发出感冒的现象来了，这便是感冒已较减轻了。因此在静坐的过程中，有了这些现象，便须注重医药的治疗，以配合静坐，只要具有坚定的信念，度过了这些难关，便自然而然的渐入佳境了。

（二）气机的反应：如果是正常健康的身体，经过了以前所讲的第一反应、第二反应之后，便自然而然会到达背部和肩胛部分发生胀刺的感觉。甚至好像有一样东西或一股力量在活动，只是很难向上冲举。而且自己的意识也会产生潜在的企图，好像觉得必须要冲过去才会轻松愉快，这种现象在丹道的观念里便叫它为"河车"转到"夹脊"的一关，是打通督脉的过程现象。实际上，这是阳气开始到达"还阳穴"的阶段，如果不能把心念放松，不能做到浑然"忘身"的意境，它就愈来愈有压力，换言之，每逢这种情形，你的注意力愈会向背部集中，自然而然想用意识假想的力量帮助它向上推进，因为注意力的愈加集中，反而使脑神经、胃神经愈加紧张。甚至过分用力，会使心脏收缩、更会增加背部胀痛的感受，有些学习道家某些丹法的人，用意去"导引"它过关，或者"以意驭气"，观想"河车"的运转，配合深长微细的呼吸，以六六三十六次的深呼吸，或以九九之数的呼吸频数，当做配合大小周天的观念，或者配合内功运动，或用瑜伽体功等方法引导它过头虽然也可收到一时的效果，好像俨然有物通过"夹脊"而上冲"玉枕"，但是毕竟都非究竟，而只是属于心理的力量，改变了生理感觉的作用，并非真是气机通过"夹脊"的真实境界。

如果能够做到浑然"忘身"，或者运用智力而抛舍感觉的作用，只是一味沉静无为、等待它的充实，它便会像接触电机的开关一样，嗒的一下，豁然松弛，进入心境豁然开朗、精神特别充沛旺盛的境界，假使平常是勾腰驼背的人（受过外伤或生来如此的另当别论。）到了那个时候，他就会自然而然的挺直腰干，开张胸膛，呼吸顺畅，胃口开爽。不过，往往因此而精神太过旺盛，不大容易睡眠，但普通一般人，都有定的睡眠的惯性，到此反而把它当做失眠的病态，心理愈加恐慌，那就背道而驰，无从说起了。

第四反应--头部的反应。讲到头部与静坐过程的反应，它比其他各部分都较为复杂。从中国传

统的医学观念来讲，“头为诸阳之首”，所以它的作用也更大。在丹道家的观念来说，它包括了后脑的“玉枕”关，与头顶的“泥坦”官，都是很重要的部分，从现代医学的观念来说，它与小脑神经、大脑神经，以及“间脑”与“脑下垂体”等组织有关，相当复杂，而且它与五官的神经细胞，都有密切直接的关联。因此修习静坐的人，常常到此而发生严重的问题，一般世俗所谓的“走火火魔”，也都是在这个阶段出了问题。现在为了讲解的方便，把它就部位作三个步骤的分解，（一）后脑（玉枕）（二）前脑（三）间脑。

后脑的反应：在修习静坐的过程中，除非既空守寂，或静默沉思之辈，只把心理意识的比较宁静的状况当作静坐的功效。那就无从做进一步的探讨。否则，静坐的工夫愈久，必然会引起生理的反应，等到生理气机的反应经过肾脏、腰、背以后，它就自然而然的会上升到后脑阶段。当这无形无质的气机到达后脑（玉枕）的时候，最为普通的反应，便是感觉神志不太清明，有点昏昏沉沉，进入似睡非睡的状态。在佛家修习“止观”或“禅定”的立场便叫这种现象作“昏沉”。是修道的障碍之一。在道家某些丹法的立场来说，也有误认这是“浑沌”或“坐忘”的境界（其实是相似“浑沌”与“坐忘”的情况，并非真实。）因为道家是依身起修，首先侧重在生理上的生命能作入手的法门，所以认为这种现象是“养生”的妙境，这不能说是完全错误的观念。佛家是从心性入手，一下子便想抛开“身见”而直接进入性灵的领域，所以凡是“昏沉”或“散乱”妨碍了性灵清明自在的现象，统统须要扬弃。因此便认为它是障道的因缘。如果认清了原理和原则，佛道两家对静坐过程的异同，都不是“是非”的重点，只是所取的入手方法，各有不同的初步目的而已。其实无论佛道两家如何的不同，一个人，总离不开身心的相互关系和身心的相互影响。即使不注重身体，但当你进入静定的境界，仍然还离不开此身的作用，还须仰仗此身，然后才能打破这个躯壳樊笼的束缚。因此宋元以后的道家对于依身起修的理论便有“借假修真”的说法了。

当气机进升到后脑而呈现浑然昏昧的状态时，如果是体力不足或身心疲惫的人，他就会垂垂欲睡，甚至，连带体力也不能支持静坐的姿势了。这种情形，应该是脑部的“氧气”不足，等于人在疲劳欲睡时，就自然而然要打呵欠一样的情形。倘使不是体力不足，因为气机上升到后脑的关系。当他在似睡非睡的境界中，最容易引起的现象，首先便是眼前昏昧，一片无明，渐渐的会进入似梦非梦的光景，犹如昏黄隐约的状态。这便是由后脑神经影响到眼神经的反应关系。许多人在这种状态中，便会像梦中见物一样，在昏昏迷迷中，看见许多事情和影像，可喜可爱的，可怖可悲的，种种情形因人而异。它配合了下意识（佛家唯识学中所说的独影意识）的作用，便会引起许多心理，和清醒以后思想观念的种种变化，一般人所谓“入魔”，或者真的有了问题，都是出在这个阶段。其中变化情况，非常复杂，它和一个人平常的智慧、思想、个性、心理、生理等，都有相互因果的密切关系。如果没有真正的明师指导，或者缺乏自信、缺乏健全的理智与正确的思想，实在很容易走入岔路。

倘使了解了这些道理当时便不理会这些现象，因为过了黑暗的夜里，一定就会破晓。那么，只要经过这一阶段，便会稍觉清醒。或者眼前呈现点点的星火之光。或如萤火，或如钩链。或者有各种不同的光色。它都与自己内部生理的健康有关，所以才会出现在“内视”的境界里面。（至于何以会有这些光景现象的出现，其中原理实在不太简单，以后再说。）可是一般静坐的人，大都到此便自然而然地会想下坐，或者腿麻身僵而无法支持了。

如果是身体内部并不真实健康，或者头脑与五官部分已有病根潜在，或者如中医所讲“上焦”有火（发火）。或胃部消化不良，以及其他肠胃病与各种轻重病症的关系，也可能因此而呈现眼角膜发红，或耳鸣、耳塞等似乎是病的现象。如果是牙齿有病的，很可能便有牙痛或牙齿动摇等状况出现。如果是有感冒潜伏在内，或者其他原因，也可能会在淋巴腺相似发炎，或者头脑神经疼痛，或前后脑神经疼痛等症状发生。但千万要记住这不是因为静坐而带给你不祥的毛病，实在是因为早已有病根在内，经过静坐而促使它的发现。换言之，这是因为静坐的关系，促使自己内在的体能发生自我治疗的功效，如果持之有恒，再配合医药的治疗，必然可使自己恢复绝对的健康，因此，自古学道的人，经常都必须对医理有所心得。

２７、静坐与后脑的反应

在静坐的过程中，当气机达到后脑的时候，也可以说是一大进步的阶段，虽然值得欣喜，但也是很麻烦而复杂的阶段，极须小心与理智的审择，需要真能了解习静和修炼的“助伴”方法，例如：需要懂得医学上的气脉、针灸、药物以及其他许多“助伴”的功夫和知识等。所谓值得欣喜的，是说过了这一关便可打通中枢神经与大脑神经部分的气脉，而渐入佳境了。所谓麻烦而复杂的，是针对一般体能衰颓、或脑神经已有病态而尚未发觉，或者是先天性即带有精神病态和心理不正常的人而言，每每到此一关，便发生许多歧路，甚至，中年以上的人来说，也很可能发生类似高血压的难受感觉。其实，绝不会有高血压的可能，只是感觉上难受而已。如果到此自作聪明，再安用守意于上丹田-一脑部，便会导致红光满面，而发生高血压的征兆了。一般世俗的观念，往往认为红光满面便是修道有成的效果，那真是大有问题的事，切切不可错认。

其次，当气机到达后脑时，耳根很可能就会听到内在奇异的声音，以及耳塞、耳鸣等的感觉。这种现象，都由于气机到达后脑时，脑神经部分的气脉将通未通，因此受到气机的震荡而发生的脑波作用，如果其人的理智不够清明，便会引发潜意识深处种种的幻觉。例如：有深厚宗教信仰（无论任何宗教）的人，他便会幻觉为神异的声音，千奇百怪，难以缕述，但总不外与见闻、知觉、经验有关的事，彼此互相穿凿附会而已。甚至，有时候证之于小事，好像也颇灵验，因之便认为是他力（仙佛或主宰、先知等）的灵感声音，或误以为是神通中的耳通。其实，这就是证明心力的本身，它的确具有灵验的感应功能，而这些反应只不过是一种小小证验的现

象，并非是真正的“耳通”，而且对大事也绝不灵验，如果妄信为真，必成魔境。若能不随境转，或者时常咽津纳气，放松头脑的感觉（这必须要有坚强的意志和毅力），放心引气下降，便可安然过此一关，而转入前脑。倘使能懂得道家的内功、密宗的体功，以及瑜伽术的调整方法，再借助医药的辅佐，那就更好了。

但到此必须注意，有许多学习静坐的人，在静坐的过程中，气机发生了变化时，心念的注意力往往会被感觉的境界牵制，尤其到达脑部的时候，对感觉的注意力更为强烈，因此而促使小腹收紧、横隔膜上缩，甚至，连带而有胃口不开，食欲不振、大便不畅，或大便秘结等暂时的现象。如果偶然用些消炎剂或通便药等，也有帮助，但无论是中药成西药，最好要有医学的知识和经验，例如：中国医药认为肺与大肠相表里，心脏与小肠、膀胱等又互为表里。有时为了调治便秘，运用气功而舒畅肺气，就能不药而通。心脏紧张过分，有时会引发膀胱的变化，与小便的异常，例如：惊恐过度，不知不觉便会遗尿，或小便频繁，俗说吓得屁滚尿流，便是表明心理足以影响生理最明显的事实。学习静坐的人，倘使没有真正实验到家的过来人的指导，应该多多参照医理，大致也可以帮助你不会出太大的毛病。

２８、前脑的反应

在静坐的过程中，当气机到达前脑时，当然已在通过后脑之后的阶段。此时反应的现象不如在后脑时复杂。它的反应，最有可能而极普通的现象，便是前额左右两边太阳穴的气胀，两眼皮有重垂而昏昏欲睡的感觉。如果体力气机较为充沛的人，便感觉后眉心和鼻根（山根）之处，有鼓胀或轻微刺激的感受。但杂念纷飞的情形，到此便自然减少而微弱，虽然神思与心境，并不清明，而带有轻度昏沉的感觉，但较过去发生的生理上和心理上的压力已经迥然有别。唯一不好的象征，便是容易引起眼睛的充血，而使眼膜有红丝如发炎的现象。并且到此往往眼观光景，或如一团太阳之光，或如月亮之光，或如点点萤火之光，有时闪烁不定，有时固定不变，不论闭眼或开眼都如在目前。甚至，在这些光影中，可以看见人物并预知未来的事，因此，有人便认为这就是眼通的神通境界。有许多人因先入为主的观念，深入佛学道术的所知障，如执着圆陀陀、光烁烁等形容术语，就当为真实，而认为这种光明，就是自己性光的显现。禅宗呵斥为光影门头，道家认为是幻境，就是对此等初期的现象而言。其实，这是因为气机在脑神经里闪烁不定，所以由心念之力与脑波的震动互相排荡磨擦，而发出的暂时变化现象，并非真实。至于光色的不定，那是由于腑脏之间潜在有未发病症的象征，例如：肾脏（包括生殖神经等部分）衰弱有病，往往便反映出黑点的黑光；肝脏衰病，光的反映则是青色；心脏衰病，反映则呈红色；肺部衰病，反映白色；脾胃衰病，反映是黄色；胆衰病，反映是绿色；如果配合神秘的测验，凡是黑色光景者，主灾晦，青色主忧悲；红色主横逆；绿色主魔障；黄、白最为平安而吉祥。不过这也并非一成不变的定法，须知“一切唯心”与“心能转物”的道理，“但得正身心，魔境可转圣”，只要在自己一念的邪正之间，深自反省检点心里的思想和行为，力加忏悔，才是正理。如果眼球充血不散，必须配合医药，自然有利而无害。

其次，停留在前脑的气机有时因不知道当的调整和导引，便顺势而冲向鼻端，引发鼻窦神经潜在的病症，就会经常流青鼻水，变成鼻窦炎的现象。有一派的道家，认为这种现象，便是精气走漏的毛病，必须要紧搐鼻子，使其元气不漏，才不会丧失至宝，其实，这种现象，是不是精气走漏，姑且不加辩论，到此紧搐鼻子，倒不失为对治的良法。不过，如何紧搐，那是一大问题。最好而最有力的治法，必须经过医学的证验，确认这种鼻水并不带有浓汁或其他病菌，则只要净出鼻水，然后倒吸再流的液体回去，如此多咽几天就可不药而愈，另入佳境了。否则，也有人因此而多年流青鼻水而难以痊愈，因此而引发其他的病症。过去我亲眼看见许多出家的和尚或道士，以及修道学佛的人，作功夫到此都犯有此病而不知其所以然的，于是便学唐末高僧懒残与寒山子的”寒涕垂膺”来自作解嘲，真是“其鼻可同也，其愚不可及也”。笔者过去也曾经在此过程而受三年之患，终因“天启其牖”才自知其调理而转入胜境。思之，不禁为后之来者一叹！如过此一关，便有内闻檀香气味，和各种香气的反应。那都是发自内脏正常的体香，并非完全是外来神秘的气息。

２９、间脑的反应

如果气机的冲力，过了前脑顺向鼻根（山根）下流的一关，能够随顺心力的导引而倒吸下降，它便如[Ｏ | Ｏ]形的回旋转到大脑与小脑的中间（间脑），而上冲到头顶部分。（道家称此为泥洹宫，密宗与瑜伽术称为顶轮与上空的梵穴轮。）然后神思大定，身形端直，一般注重道家修炼丹法或内功者，便认为是督脉完全打通的现象。其实，并不尽然，切勿错认：这只是气机循督脉的变化，初步打开中枢神经，进而刺激间脑的作用，促使内分泌（荷尔蒙）均衡分布的最好象征而已。但往往有些人，到此而发生头顶刺痛等暂时的现象，或者会有头顶胀满，犹如有物压顶，或铁箍箍顶的紧箍现象。这都因为脑神经的气脉没有完全打通，或者因为被感觉过度牵引所造成。如果能够放空注意力，犹如舍去头脑而听任其自然，渐渐就会感觉头顶中心发生一股清凉如水、异常舒适而下沁心脾的感觉。这种现象，在佛家修习禅定和修习止观法门来讲，即是轻安的前奏现象。因此，可使烦恼妄想减弱而进入初步的定境。如果因此而有甘甜清凉的津液（由脑下垂体所发射的内分泌）下降，在道家的修炼方法而言，便认为是“醍醐灌顶”、“甘露洒须弥”、或者形容它为“玉液琼浆”等等，而认为这是返老还童的长生药酒，虽然言之过于神秘，但对于人体的确是有祛病延年的功效。甚至，可使胃口大开，多食与饱食可以随时消化净尽，并且完全吸收食物的营养；同时也可以不食而不感觉过分饥饿，或服气而耐俄。到此阶段，容光焕发，精神饱满则只是附带的必然现象而已。

此外，在气机真正通过头脑部分（包括前后脑）的阶段，在头脑的内部，必定会有轻微的壁劈拍拍之声，这是气机将通未通之间，脑神经所引起的内在反应，这种声音也等于一个人用双手抱住两耳，可以听到自己心脏与血液流通的声响一样，不足为奇。这是脑波震动的声音，现在

西方（美国等地）神秘学的研究，叫做阿尔发脑波（α - WAVE）便是这种声音的作用。不过有时候，因为执着注意力或上焦有潜在病症时，往往会使头脑发生轻微的振动，好像得了头风病一样的现象。如果不懂得对治的方法，不能放松感觉的注意力，便很讨厌地成为惯性的病态。倘使知道清心宁静、凝神专一的心地法门，便自然而然会进入如上所说“轻安”的定境了。如果生来秉赋特别聪明的人，虽然没有学习静坐可能在少年或青年的时候，也自然会有如此现象。但是从医学的立场来讲，这也可以叫它是神经过敏的一种现象，如无其他因素加以刺激，它并非病症，这点必须要在此附带说明的。

静坐的过程中生理上所起气机的感受，如果已经达到如前所说：确已有过腰部（尾闾）、肩背（夹脊）、后脑（玉枕）、头顶（泥洹）、眉间（印堂）等逐步的反应，从一般观念来说，便认为是已经打通督脉（脊髓神经-一中枢神经系统）的现象。其实，这只是初步的生理反应而已，并非是真正的打通督脉。督脉真正打通，有种种征候，也有种种诚乎中而形乎外的特殊象征，并且随时与任脉（自律神经）有互相呼应的作用。若是只有一般生理上的反应感觉，还是微不足道的事。

当气机经过这些逐步反应以后，它还盘旋在脑部的时候，最大的关键，就是头脑部分，经常有胀痛难受的感觉，或有沉重昏睡的情况。甚至影响眼神经、耳膜、牙龈、鼻腔等处，发生类似病痛的现象。或者有头重足轻、脾气急躁，容易光火，以及精神亢奋，大便秘结，不易入睡的反应，即便睡眠时也是夜梦不宁。这样说来，静坐和通过督脉的情形，比起一般不学静坐的人，反有更多不良后果，那又何必学习静坐呢？这可不必为此骇怕，以上所说的，只是笼统的经验谈，是凭亲自经历过的求证经验，和许多习静者所发生“个案”实例的总论，只是说当此过程中，全有这些现象发生的可能。有关这些现象的发生，还须视个人的年龄、性别、生理和心理的健康状况而有差别，并非个个必然如此。而且因静坐的反应所发生类似病痛的感觉，并非真如生病的痛苦，也只是说有“类似性”和“可能”如此而已。

总之静坐到了气机上行达到脑部的时候，至少已经有了一段效果，极需要“沉心守静”，等待气机下降到喉管（道家叫作十二重楼）、胸部（膻中）、胃脘（中宫）、小腹（丹田），经过肾脏部分而到达生殖器官的顶巅。这一路下来，便是道家和“内经”医理学所谓的“任脉”线路。

３０、如何打通任脉

那么，气通“任脉’”，是否一定会循上面所讲的程序而逐步下降的呢？这是一个非常实际的问题，值得特别注息。一般学习“静坐”和“修道”的人，阅读有些习静和丹经等书籍，往往“依文解义”，并无真实的体验，或者是受先入为主的主观错觉造成的见解，认为打通“任脉”，一定是衔接上述打通“督脉”之后，必须如此如彼的用意“导引”，而进入“任脉”。如果是以意识作“导引”的工夫而言，有此想像，也不为过。倘使以“静坐”作为修道入门的观点来说，这是粗浅的作为，不足为贵。现在为了说明气通“任脉”的情况，姑且用分解叙述的方法来讲，以便学者自己神而明之、融会贯通地自去领会。

任脉的重心在于中宫：道书及中国医学所谓的“中宫”，只是一个抽象的名称。它主要的器官，就是胃脘，也可以说便是“胃”部。接过去阴阳八卦的抽象理念来说，它甚是五行（水、火、木、金、土）的“土府”。金、元时代的中医，对健康重点的看法，约有两派：（一）以专治中宫的胃气为主。〔二）以专滋养肾脏“坎水”为主。这种属于中医医理学理论上的观念，在此暂且不论。而他们原始的观念，都从阴阳八卦等抽象理念的逻辑推衍而来，所谓“四象五行皆藉土、九宫八卦不离壬。”便是这些理论的依据。但依事论事、脾胃对于一个人的健康长寿和养生修道，实在是太重要了。不论任何大小病症的发生，第一项严重的警告，就是胃的食欲先发生问题。例如伤风感冒了的人，胃口一定不好，肠胃一定有问题。换言之，肠胃消化良好的人，即使有些伤风感冒，也满不在乎。胃口上通食道管，就是道家所谓的“十二重楼”，下通大肠，以及连带影响肾脏、性腺等作用。

静坐到达肠胃有气机在滚动，乃至气机鸣荡，内在有如气泡声音等感觉的时候，这便是初步的第一征候。经过这一征候以后，往往有食欲亢进，或者感觉气满而不思饮食的现象，如果有了食欲亢进的情形，必须要节制饮食，不可贪图口腹之欲而过分吃饱。但在此时必须注重好的营养，足使真能吸收融化。倘使有气机胀满不思饮食的情形，应当酌量减停饮食。以待有食欲的需要时，再慢慢的少吃多餐，以资补益。

其次，在“中宫”胃部有了如上所说初步的第一征候发生时，也很可能在同一时期，便有打呃、嗳气、放屁等现象。有些学道人，看丹经道书，或听过师傅口诀，认为放屁是走漏“元气”的事；拚命紧撮谷道，忍屁不放，弄得浊气薰蒸内脏，至于面黄肌瘦，或者引起便秘，内外痔疮，乃至其他的内脏病症，不一而足。其实，真正的元气不可泄漏之说，并非是指在此过程中的屁气，那是别有道理，容以后再说。总之，当此过程，嗳气、放屁，大可任其自由一番，以便肠胃真正清理净尽，而有两种现象，特别值得注意：

（一）打长呃、嗳长气，好像有严重胃病人的情形。

（二）大便频频，有的严重到犹如泻痢的情形，乃至连续十天半月不等。

有关打长呃和嗳长气的认识：这是胃气上行（亦即同于瑜伽炼气术所谓的上行气发动），将要冲通食道管的象征。等到食道管的气机真正冲开以后，头脑清新，胸怀舒畅。而且由头顶降到“唾腺”所流出甜蜜清凉的津液，滑滑而自来、源源充满口腔。这便是丹道书籍上所说的长生之酒、甘露自洒的征候，也有用“玉液琼浆”的神妙名词作譬喻。过去在康藏一带修习密宗教

法，对于有了如此打长呃、嗳长气的人，便会生起恭敬礼拜之心，认为是气脉已有相当成就的非凡之人了。

有关大便频数类似泻痢的认识：一个普通的人，如果有了大便频频，甚至有泻痢屙水等情形，当然是有严重的肠胃病，或者是急性肠炎等病症的现象。但无论属于哪种病征，毫无疑义的，它给予人的感受是痛苦的。倘使是因“静坐”发动气机的原因，虽然有大泻或屙水等现象，但并无痛苦的感受，而且头脑、内脏反有一种清新舒服的感觉。虽有轻微的软弱之感，但无大碍，等泻到最后，屙出一些稍带紫黑色的粘液，便是肠胃的积滞，真正清除净尽，自然而然就会停止泻泄了。如果是专门从事养生修道的人，经过这一阶段以后，心境的静定境界，和生理上的感受，一定会进入另一新的状况。但对饮食起居，必须适时适量，特别知道谨慎，不可贪图口福而过饱或乱吃东西，总以恬淡为宜。尤其对于男女之间的性行为，应该特别守戒。如有家室之人，难于免俗的，至少要作到“寡欲”为上策，倘使违反了上述男女饮食的告戒；又须经过“静坐”工夫--时间的累积，而再度发生泻泄等现象。一般“静坐”修道的人，“屡成屡败”的经过，这也是其中重要关键之一。至于纵欲无当者流，更不在话下了。

中宫胃气的发动和食道管：人尽皆知我们的生理，自喉头部分开始，便分为食道（后）、气管（前）两支。如果气管系统有了疾病，或者碰到伤风感冒等情形，便有咳嗽呛气等现象发生。而咳嗽的情形，又有干咳和痰咳等差别。干咳，大多由于支气管炎所发生。可是有些痰咳，便和食道管连带胃部的病症有关。但在“静坐”修道者来说，当“中宫”气机发动，有了打长呃、嗳长气的现象之后，便会感觉胸膈之间严如有物堵塞、欲吐之为快而又不能畅所欲吐。等到上行气充满、忽然咳嗽带有混浊灰暗色的浓痰，便是食道管初步打通的征候。道家者流，对这个部分的名称，叫作“十二重楼”。密宗者流，对于这个部分的名称，使叫作“受用轮”（喉轮）的脉结。事实上，都是指由喉头开始，连带食道管而直下胃口一带的系统。密宗的修法者，认为打通了“喉轮”气脉，便可没有妄念烦恼。其实，这也是笼统的说法。真正打通了“喉轮”部分的气脉以后，可以做到减少无明的烦恼；换言之，就不像普通一般人们因胸怀烦恼而产生情绪烦躁的情形，并非完全可以到达不起妄念，但至少有可使无明妄念减轻的作用。因为完全做到妄念不生，那还得靠心理上的定静工夫，不是全凭生理的作用即可一蹴而就。

那么食道管对于心理和生理的健康，会有如此的重要吗？诚然是非常重要的事。因为一般人的食道管，是经常输送饮食的主要孔道，虽然饮食经过这条孔道就送到胃里接受消化，但是有些饮食的渣滓，仍然还会停滞在食道管的壁道上，日久年深而不加清理，便如输送油管或输送水管一样会起锈硬的障碍作用，所以食道管癌等病症，也因此而引发。例如用玻璃杯冲泡一杯牛乳，无论如何，玻璃杯壁上，一定会留下一些牛乳微细的成分。至于其他的食物渣滓，就更容易留下痕迹，虽然生理的本能，有自动清除的功用，但一时也难完全消失净尽。修炼健身瑜伽术的人们，经常要吞用一条长纱带来洗刷胃部和食道管，也便是为此之故。如果能够由“中宫”胃气的上行而打通了食道管，则对健身瑜伽术的修炼方法，反觉甚为粗鄙。

有关道家上下“雀桥”之说和舌抵上颚：待胃气上行，打通食道管以后，则胸间“膻中”部位，自然有豁然开朗之感。甚至，守静之极的人，还可感受-一听到心脏部分，似乎有劈拍开裂的声音，犹如佛家所形容的有“意解心开”的感觉。此时严如有物下沉，气入小腹，舌尖上翘的自然反应发生。无论佛、道、密宗、瑜伽术等任何一家的打坐方法，都以舌抵上颚为基本坐式的内容之一。从一般的观念来说，舌抵上颚是为衔接上颚门牙两齿缝之间的唾液；吸收“脑下垂体”所放射新生的津液（内分泌之一），以便“咽津纳气”，用作“返老还童”的修炼工夫。所以一般初学打坐的人，只要依照舌抵上颚的姿势去作，便自然而然有津液满口，需要咽咽吞咽的现象。甚之，津液有时还呈甜淡和清香的滋味，尝所未有。但到了胃气上行，通过食道管的时候，喉结骨自然内收下压，舌尖便自然上翘，进而可以直立接触到小舌头部分，内卷而封住喉头，使呼吸之气，自然由轻微无声而达到接近停止的状态。这种情形，便是道家丹经所说的驾起“上雀桥”而登天梯的现象。在瑜伽术的静坐法而言，这是真正自动作“瓶气”的工夫，停止呼吸的作用。于是，后脑神经震动所生的“天籁”鸣声和震动的异声，所谓“脑后鹫鸣”、“眼现金光”的现象，便自然而然愈加清晰，心境宁静无妄的境界，也愈来愈加清明。

虽然如此，但自“中宫”胃部所起的下行气，是否真已进入下丹田（小腹内在的中心点），还是值得特别注意的问题。如果在童身（指性知识和情窦未开的名词）修道者，这个问题又当别论。倘使从一般已经有过性行为或变相性行为经验（如手淫、梦遗等）的人来讲，真正气归丹田气海，并不如此简单。因为当下行气将通丹田气海的时候，小脸和耻骨以上的神经，都自然而然会有刺痛的感受。等到这种刺痛感觉完全过去，气机直达“海底”烂明）摄护腺部分而贯到生殖器（女性仅到子宫部位）时，只须稍加注意，便会自然收缩回转。摄护腺乃至会阴部分，都会自然生起紧缩的情形，丹田（小腹）充满，发生内呼吸（指小腹内在的轻微呼吸的现象），这便是道家丹经所说的“下雀桥”的作用。再进而到达口鼻呼吸与内呼吸完全静止，生殖器收缩和睾丸的收紧，就如婴儿未孩的状态，这便是一般道家丹经所说的“马阴藏相”的初步现象。到此，饱食多吃和服气不食，都无所谓，便可真正实证到“静定”的初步工夫。但是差距真正打通“任”“督”二脉；和修道入定，超越人天的境界，仍然还有一段并不短暂的距离。

上文讲到在静坐过程中气机发动之后，任督二脉有了反应的种种情形，并非就算是任督脉的真实打通。可是一般人便把这些反应作用，认为是任督脉打通的现象，真有“迷头认影”，自落痴狂的见病之嫌。不过只对健康长寿来说，如果运用恰当，却也不无小补。倘使真要诚心学道，那便要审慎明辨，不可认妄为真了。

前面讲到有关（中宫）胃气发动上述食道管时，便有嗳气打呃的情形，曾经引起一些作静坐工夫的好奇朋友，纷纷来函询问每个人自己打呃嗳气的现象，是否便是这种景象？实难以骤答。总之，无论因静坐作工夫所引起的嗳气打呃，或因胃部有病症所发生的打呃嗳气，统统都是肠胃有废气（Gas）的关系，那是毫无疑问的事。调整中和肠胃有废气的方法，无论中医与西医都有药物，不妨求医诊断，加以药物的帮助，对于修习静坐，绝对有益而无害。尤其修炼道家的人，非常注重外金丹（药物）的作用，以辅助修道的进度，此所以学道者不能不通医理之原因也。

３１、不食人间烟火与中气的作用

倘使真从本身“中宫”的胃气发动，上通食道管“十二重楼”，舌头自然而然上扣上雀桥（小舌与两鼻内初通气之处）直接脑下垂体散布的内分泌（头顶下降的津液），随时咽食清凉甘芳的液体，就可渐渐至于不需双鼻呼吸通气，自然而然做到了停止粗呼吸的往来。这是瑜伽术中强制修炼壶式“瓶气”，和道家强自闭气所希求的难得境界。到了这种程度，对于饱暖饥寒和外界的寒温暑湿，便能产生较强的抗力。甚至，可以做到不思饮食。自然减少睡眠的功力。但必须亲近真正过来人的明师指导，适当地减除饮食，乃至暂时不食，方可渐渐深入初步的一种定静境界，而非平常的感受所能领略得到的滋味。可是到了一个阶段以后，仍然需要好的饮食滋养，才能更加充实内力而打通性腺部分（进入阳[足乔]、阴[足乔]）（畅通四肢阳维、阴维）、而达美不可言的景况了。至于哪样程度才可暂停饮食？哪样情况需要重新补充饮食？那就要看修习人的实际进度而定，不能纸上谈兵似的妄加预言了。这种情形，过去在道家丹诀上，称之谓“火候”，等于煮饭烧菜的火功一样，需要当时的心领神会，不是完全呆板接受而不变的。

３２、大腹便便不足道

但是当任脉通畅的象征稍有“火候”，也就是内呼吸（小腹丹田部分的呼吸）有了作用时，大多数都会随着这种作用，自然气沉丹田，变成“揠苗助长”的现象。因此造成小腹充实，外形突出犹如一个圆鼓状，而俨然以此沾沾自喜，自认已经达到“丹田有宝休寻道，对境无心莫问禅。”的境地。其实，这是非常糟糕的现象，如果一味妄加注守丹田，就会引起肾脏、性腺、大小肠部分种种的反效果，更不容易打通带脉（围腰圈身一带）的气机。此时必须注意稍微用意收缩小腹（耻骨以上到肚脐部分），迫使气机自然打通带脉范围。但又不可过分用意，造成感觉上太过着相的流弊。如此久而久之，气机由会阴（海底）部分，发动循左右两大腿的大脉管而逐步逐节下行，一直到达两脚足心为止。渐渐消除盘腿而坐的酸、痛、胀、麻、痒等感受，由此再进而达到两腿和足趾。以及胯、膝、足踝骨，和每一节神经、每一细胞，都发生暖、软、轻、乐的快感。甚至，不但不想下座，反而喜爱盘腿久坐，贪图其乐而入于轻安舒适的妙境。由此境界再加沉静止定久了，气机再循督脉的腺路，上冲腰、背，畅通左右两肩胛的神经丛而达于两手指尖和手心。全身软化，融融陶陶，而有“柔若无骨”的感受。然后气机的感受，再循小脑（玉枕、泥但）上行而到达前脑部分，随着细如无有的极微呼吸，沉沉下降，充满全身而畅通四肢，平常所有身体存在的感受，此时几乎毫无感受，恰如老子所说的：“专气致柔，能婴儿乎！”到此地步，才可勉强说是任督二脉初步暂通的象征。从修习静坐而希求健康长寿的目标。或进而追求修道的效果来说，打通两腿神经下行气的重要，比起打通任督二脉的重要；只有过之而无不及。倘使工夫没有到达腿部发生妙乐、暖、软、轻灵的境象，便自认为已通任督二脉，那便是自欺之谈，误入不浅。

３３、人身和人参的两足之重要

天地间的万物，大体归纳来说，不外动、植、矿物三大类。矿物属于“地大”的固体性。姑且不论。凡是植物生命的泉源，都从它深入大地的根柢而来，尤其如人参等的根茎，其形状更与人形相似，可以引用做为此类的发明。人是动物中至精最灵的生命，人与植物以及旁生横走的动物都不相同，人的根源在于头顶，头顶以上的虚空，就好比是植物的大地。而人的两腿双足，等于是植物枝叶的巅末。修习静坐作工夫，如果气机没有到达两腿双足而畅通四肢的神经末稍，等于一株枝叶枯落的枯木，虽然干身尚未朽腐、那也只是“不亡以待尽”而已，毕竟未能恢复生机。如果两腿双足的气脉轮转通畅以后，腰杆自然挺直，臀部肌肉收放有力，走起路来，脚踏实地犹如凌虚步空，甚至足底踏触的大地，犹如软褥重茵，像似海绵一样的感受。假如又兼习武术练功夫的人，到此自觉身轻如叶，整个四体只有一具微细轻灵骨架存在的感觉，只须用一只脚的大拇趾，即可立地如钉，自然挺立不倦。相反的，如是因有病而体力衰弱的人，“近死之心，莫使复阳也。”同样的也会产生如上述这些感受，不可错从重心，自以为是，那就笑话大了。

前面讲过打通“任脉”的一些粗浅反应和景象，并非就是通“任脉”的全部微细说明。实际上，“任脉”的难以打通，比打通“督脉”尤甚。一般修习静坐的效果，大体上都从“督脉”反应比较显着的现象而说，对于“任脉”真正打通的作用，都是“语焉不详”，甚至，大多有茫然之感。其实，道家与中国医理学上所谓的“任脉”，包括现代医学自律（自主）神经的系统，以及内分泌（ENDOCRINE）系统与腑脏的所有机能。如果从打通“督脉”--脊髓神经、脑中枢神经部分的效验，进而畅通“任脉”，那么，体内所有的五脏六腑，自然而然就有良好的变化反应，促使生理的新陈代谢转向健康旺盛。道家相传的术语所谓“一脉通时百脉通”，应该是指打通“任脉”而言才对。有关“任脉”通畅的种种情景，一时难以尽述。现在暂就其他有关气脉的要点，先行述说，或者可以连带反复说明其内容。

３４、气脉的异同之争

静坐与生理的反应；依照中国道家修炼神仙丹道的方术，以及中国医理学鼻祖的着作--“内经”的原理，有关“任”“督”二脉与“奇经八脉”的神奇古怪、迷离惝恍的传说，大体上，已

如上文陆续剥去神秘的外衣，逐步的讲解。当然啰！打通气脉的过程与所生反应的各种现象，因有男女老幼和身体强弱壮病的不同而各有差别。即使一般的感受完全相同，而智能理解的各别，与所发生枝节上的感觉和体验，也会造成许许多多的不同。我们过去所讲的，只是原理原则的大要，并无多大的出入。

但除了道家修炼方术上的“任”“督”脉等的说法以外，另与道家有类同关系的西藏“密宗”和印度“瑜伽术”等，对于气脉也有同等的重视。可是“密宗”和“瑜伽术”的气脉，却注重“三脉四轮”或“三脉七轮”，与道家的注重“奇经八脉”，几乎完全不同。因此修习“道家”与“密宗”或“瑜伽术”的人，不但在方法和理论上互有扞格之处，同时也因此形成门户不同的异见，互相排斥。此所以被一般人视为“江湖”方术，难以入于正统学术之林，这也是一个重要的原因。其实，这个问题的症结所在，是由于所学的不博，或者好学而不深思体究，因此没有融会贯通，视同冰炭。殊不知无论学“道”、“学“密”、学“瑜伽”，乃至要作道、密、瑜伽的工夫，要达到他们所标榜的境界；除了以身心作工具，由这个身心来实验方术的效果以外，更无别的依据了。既然同是运用人我的这个身心，难道因为方法的不同，就可以使得五脏六腑、神经、骨骼等改易位置，另外换成一副不同的形态吗？既然不能，除了在观念与感觉上，受先入为主的理论影响，产生不同的幻觉以外，还有别的具体事实，足以证明其中的确是有异同吗？如果勉强说是的，那也只是感觉上所注意的重点不同，绝非另有一副不同的身心。

３５、道家与密宗有关气脉的不同图案

中国道家的气脉之说一，由书有明文的庄子“养生主”篇中提出“缘督以为经”与“中于经首之会”的概念开始，就一向被认为“任”“督”二脉为修炼静坐的要点所在。其实，除了以“任”“督”二脉为主脉而外，最要紧的，还是以“奇经八脉”为全部气脉的中心体系。但自上古印度的传统演变而来的西藏“密宗”，它修炼气脉的方法，几乎完全与中国“道家”不同。它是以人体内部的“三脉七轮”为主。所谓“三脉”，便是左右中的三脉；“七轮”，便是由梵穴到会阴（海底）的七个主要部位（如图）。

从“道家”先入为主的修学者，往往对“密宗”之说弃而不顾；驾信“密宗”的修学者，每每视道家为旁门。殊不知“密宗”与瑜伽术的气脉之说，是包括上行气、下行气、中行气、左行气、右行气等五行气和五方佛的作用。魏、晋以前的道家修炼丹道之说，也最注重五行与五色气的重要；所谓前“朱雀”、后“玄武”、左“青龙”、右“白虎”等说法，在人体而言，也便是包括了五行气的暗示。宋、元以后的道家，虽然只以“任”“督”等“奇经八脉”作为方术理论的依据，但对左（青龙）右（白虎）二脉的重视与效用，仍有同等的重视。倘若有人博学、审问、慎思、明辨地汇通了各家的所长，便可知道在静坐的进度中，真正打通“任”“督”二脉以后，自然而然就会发现左右二脉和中脉的重要了。如果没有真正打通左右二脉和中脉。要想进入真正的“禅定”，也就是道家所谓“凝神聚气”和“炼气化神”而进入“天中天”的境界，这是绝对不可能的妄想。换言之，真正打通“任脉”以后，如“密宗”与“瑜伽术”所谓的左右二脉，也便自然畅通回旋而无障碍了，静坐的工夫，必须到此境界，那么才可由技而“进乎道矣”。同时距离打通中脉的远景，才有希望。

现在让我们看看中国道家中奇经八脉的分布路线。根据黄帝内经，难经的记述，综合整理如下：

（一）督脉：督脉分布路线共有四条：（1）起于会阴部，循脊柱向上分布，至颈后风府穴处，入脑，上行至脑巅顶，沿头额下行，达鼻柱。（2）起于少腹胞中，下抵阴器、会阴部、经尾闾骨端，斜绕臀部，入肾脏。（3）起于目内眦处，上额、头顶部、入络于脑，又分别下颈项，沿脊柱两旁下行至腰中。（4）从少腹直上，过肚脐，上连贯心脏、进入喉部、上达面颊、绕唇、抵目下中央部位（分布见图）。

（二）任脉：任脉分布路线共有二条：（1）起于少腹部脐下四寸的中极穴，沿腹、胸部正中线直上达咽喉，再上行颊部，经面部入眼部。（2）由胞中贯脊，上行于背部（分布见图）。

（三）冲脉：冲脉分布路线有五条：（1）从少腹内部浅出于耻骨外二寸的气冲穴，与足少经肾经并合上行（任脉外一寸），抵胸中后弥漫散布。（2）冲脉自胸中分散后，又向上行到鼻。（3）脉气由腹部输注于肾下，浅出气冲，沿大腿内侧进入腘窝中，经胫骨内缘，到内踝后面；达足底。（4）从胫骨内缘斜下行，到足跗上，分布于足大趾（5）由少腹的胞中；向内贯脊，循行于背部（分布见图）。

（四）带脉：带脉起于十四椎，当季胁部下面，环行横绕腰腹，约相当于系腰带的一圈（分布见图）。

（五）阳[足乔]脉：阳[足乔]脉起于足外踝下的申脉穴，沿外踝后向上，经股外侧，分布于胁肘，循行于肩膊外侧，沿颈，上抵口吻旁，达目内眦，入发际，循耳后，到达风池穴，由脑后两筋间的风府穴入脑（分布见图）。

（六）阴[足乔]脉：阳[足乔]脉起于内踝下的照海穴，循内踝，股内侧，过阴部，循行至胸前，沿喉咙入面部，抵目内眦，再上行至脑（分布见图）。

（七）阳维脉：阳维脉起于诸阳经的交会处、即起于足外踝下的金门穴，上沿股外侧，抵腰侧

部，斜上肩胛处，上颈后，分布至耳后，到头额处，再循行至耳上方，到颈后风府穴（分布见图）。

（八）阴维脉：阴维脉起于诸阴经交会处，即内踝后上五寸的筑宾穴，上沿腿、股内侧，进入少腹部，上连胸部，抵咽喉两旁，与任脉会合（原文及分布见图）。

３６、中脉的重要争论

讲到“中脉”，又是一个非常有趣的问题。据我所知，对于这个问题，在“道”、“密”两家之间，都有“中脉”究竟是有形或无形的论辩，以乃“中脉”是否就是“督脉”与“任脉”的疑问。其次，还有认为只有真正修习“密宗”者才能了解“中脉”；原始的道家、本来就不知有“中脉”的存在，所以道家的修法并非究竟等等的争论。

关于“道”、“密”两家对“中脉”认识问题的论辩，实在是一个误解。如果只根据宋、元以后的“丹经”道书来讲，他们言不及“中脉”，那是事实，倘使研究中国自古以来传统道家的方术，便不能忘记《黄帝内经》与《黄庭经》等。《内经》早已有了“冲脉”之说，不过在《内经》上的名称，称它为“冲脉”而已；《黄庭内景经》的中黄，便是以“中宫”为主，只是没有像“密宗”与“瑜伽术”的特别强调“中脉”而已。

了解了这个观念以后，再来研究中国传统文化中正统的丹道，并没有认为“督脉”或“任脉”就是“中脉”的道理。因此，根本用不着非常吃力地去为它辩护了。宋、元以后的“丹经”，许许多多只是一偏之见，一得之论，一家之言，并不足以概括正统道家的全环，这是绝对不可以误解谬认的事实。道家所谓的打通“奇经八脉”如果没有到达“冲气以为和”，乃至“黄中通理，正位居体，美在其中而畅于四支”的实际境界，那就根本全是空言，更无法了解“中脉”真通的景象了。

如果工夫到达“奇经八脉”完全打通，有了“冲气以为和”的境界时，那便有庄子所谓的：“堕肢体（没有身体四肢的感觉），黜聪明（绝对没有妄想），离形去知，同于大通，此谓坐忘。”此时“中脉”的功能发动，首先便有引伸上下通于无际的觉受，自然而然便呈现“万里青天无片云”的晴空境界。甚至，无论白天黑夜，满天繁星呈现眼前，犹如“掌中观庵摩罗果”一般。平常所有的知觉和感觉状态，一起忘却无遗，所有人我是非等等世俗观念，完全远离消散。

但“中脉”的打通，并非就是全部道果的完成。严格说来，打通“中脉”，也只是入道基础的真正稳固而已。从此以往，前途更加微密深邃，更须仔细努力。的确非有明师指点不可。此外，在打通“中脉”之前，当然先由左右二脉的通畅开始，但左右二脉的通畅，也并非只靠“瑜伽”的呼吸气功便可奏效。真正打通左右二脉的人，外形的证明，从头颈的圆满状态，和颈部左右两大动脉管的平满，以及颈有圆圈的象征，可以得知。否则，尽是误人误己的空谈，毫无实义。

关于静坐与“道”、“密”两家气脉的大要原则，到此暂时告一段落。此后再就静坐与修道的种种关系，逐步分解详情，另行述说。

３７、为什么气脉会震动

静坐与气脉的关系，以文气脉的变化与生理反应的种种现象大体已如上述。但许多修河静坐的人，生理与气脉的反应，并非完全一致。既然同样都是人身，同样都是静坐，是不是因为入手的方法不同，气机的反应就会有不同的效果呢？这月从两方面来讲：

（一）由正规的静坐与修道来讲，除了经由“任”“督”脉循规蹈矩的反应以外，实在别无他路。

（二）由体力的强弱、疾病、或年龄、性别的各种不同的因素来讲，气脉与生理的反应，也就各有差别。

至于因入手方法的不同而产生各别的反应，虽然也有一部分的关系，但并非主要的原因。例如：

（一）许多学习静坐的人，往往有身体震动的现象发生，甚至，由内部的震动而变为全身四肢的跳动，或者自然而然会做许多不同的姿势，犹如太极拳一类的动作。在一般重视神秘观念的人看来，就认为是神奇玄妙而不可思议的事。过去有些专门学习“打神拳”的人，便是由这种现象开始。历史上所谓“义和拳”的“神拳”，乃至有人练习翻“筋斗云”的工夫，也是从这种现象而造成误己误人的后果。

实际上，这是“神秘”吗？不是的。这种作用，一半是心理的作祟，一半是生理的关系，而且生理的关系，还是受到自我心理的暗示而来。它所发生的原因，是由于在静坐中，用心太过迫切，因此而引起神经的紧张。再由神经的紧张，反映到潜意识的作用，便使躯体内部神经和肌肉，有了初步抖颤的反应，有了这种反应以后，潜意识自我的昭示，自然而然便进入自我催眠的状态，因此便会促使神经的震动。因为潜意识对自我起了暗示的作用，便很容易使四肢和整个躯体，发出种种类似有规律的动作。但是一般人，有了这种现象以后，百号不得其解，或者受到震动以后的疲劳所影响，深怕“走火火魔”而放弃了静坐或修道。有些人则认为已得“神

功”，就乐此不倦，自认为有了得道的基础了。很少有人能够在这种情况中，深思反省这是由于心理意识自我暗示的关系，因此促使神经紧张所造成的效果。而且由于躯体的发生运动；反而使气初；不能进入“任”“督”脉的真正轨道，而只在肌肉和筋络之间流行畅通。

如果批学静坐之目的只东健身强心，或者希求达到如武术“内功”一类的工夫，那也可以由它发展下去。倘使志不在此，那便需要做到自我内心的安静，暗示神经肌肉的松弛，如此方可“更上一层楼”地另外进入静定的境界了。

（二）有些人因为身体已有病苦而学习静坐，如肺病、胃病、肝、肾或各种类似有神经性的病态。当他静坐的过程中，极可能感觉到体内的气机，在每一部位发生滚转的现象。大概说来，凡是肺、肾划分衰弱的人，它所引起的反应，往往会感觉气机在身体左右两边作有规律的旋转。如果是肠胃有问题的，便会感觉在腹部旋转。倘使肝脏或心脏有问题的，很可能就会感觉胸臆之间或横隔膜部分，犹如有物堵塞，好像一个痞块似的。假使能够打通这种痞梗的感觉，便会豁然开朗。不过更有可能会有大便溏泻，屙出粘液等的情形发生。

总之，例如“因是子静坐法”的着者蒋维乔先生。他便是因少年时期患有脏病而开始静坐，因此自把静坐过程中所得的经验，笔之于书。于是就有气机旋转等等的现象。此书大可提供学习静坐者的参考，但绝不能奉为金科玉律，视如圭臬而一成不变。

３８、打通气脉为什么

除此以外，依循正规静坐的法则，倘若气机通过“任”“督”二脉，则会发生犹如道家所谓的“大周天”与“小周天”的种种景况，而且都有正规而准确的反应。乃至犹如密宗所谓的三脉四轮都打通以后，又应该怎样，才是合于修道的规范呢？这个问题，倒是极为重要的问题。在一般修炼丹道者的立场而言，对于气机通行“任”“督”二脉，运转“河车”而契合于大小“周天”。向来都视为是无上的秘诀。

但是很多人都忘了“河车”运转，转来转去；又转到几时为止呢？须知运转“河车”，气通“奇经八脉”，并非就是静坐和修道的极果。严格说来“河车”运转和气通“奇经八脉”，那只是静坐和修道的开始巩基。它对于健康祛病，不无功效，而对于修道与证道，那只算是开步走向轨道而已。“河车”运转和气通八脉以后，到了某一适当阶段，气机就自然的不再转动。那时由于气机的充盈不动，身体渐感轻灵暖软而达到“忘身无我”的境界。此时才能豁然自省，认得“圆陀陀”“光烁烁”的性命的本元。它确然与后天有形的身体可以分离与和合。然后再把这一灵明的性命之本，重新浑和这个后天的身（炉）心（鼎），继续锻炼，如此才可以使得此身此心，能分能合，而奠定修道与证道的坚固基础，这样才算是有了初步的成果。

关于前者“河车”运转和气通八脉以后的情景，一般丹经道书，只用“璇玑停轮，日月合壁”来作身心空灵浑一的代名词，从来都被视为神秘而不肯轻易泄漏天机。致使后来的学者，举世滔滔，统统陷于迷阵而乏程序和条理以资遵循。古人们如此作法，与他以“渡人”为出发点的心志，究竟是否相合，实在难以辩说了。

关于后者，一般道书，大多只用“重入炉鼎，再整乾坤”等等的形容词轻轻带过。其中应当如何若何的再进一步来确定修证。尤其不肯明言，“恐遭天谴”。事实上，天心有好生之德，如果真正与人为善而又曲遭天谴，亦应“当仁不让”而乐于为人，何必太过自私。

但是在一般学习静坐和修道者而言，能够达到真正的“河车”旋转而气通八脉的，已经绝无仅有。何况过此以往，真能了解身心性命的可以分离、可以凝合的境界，实在万难得一。因此纵使要诚心付授，又有谁能一闻而悟地承受得下。并且由此以往，都是超越形而下而进入形而上的境界。即使愿意明明白白的细说端详；又有谁能具备超世的智慧与经验可以领会“通玄峰顶，不是人间”的旨趣呢！好了，这些话，可以到此煞住，再说下去，真有可能被人认为是“走火入魔”的疯言疯语了。

３９、静坐与锻炼精神

一般学习静坐的人，归纳其动机与心理意识，大约可分为三类：

（一）具有宗教的情感。

（二）爱好神秘的探讨。

（三）企求长寿与健康。

以静坐的立场而言静坐，所有宗教的意识，神奇的观念，长生不老的希望，统统归之而入于静坐的范畴，也不为过。但无论基于哪种动机与心理，开始学习静坐，总会或多或少，受到道家神仙丹法等观念的影响。所谓道家的神仙丹法，主要理论便是“人身原来有药医”等返老还童的思想。但是这所谓的药。并非专指医药的药。医药的药物在神仙丹法的理论中，叫做“外金丹”。外金丹对某些人，或者修习静坐到达某种情况的时候，是不可缺少的一种辅助。可是以静坐与神仙丹法综合来讲，特别注重于“内丹”的修炼。讲到内外金丹，便会使人联想到中国历史上，许多帝王与名士们，都想“服药求神仙，反被药所误”等自作愚弄而死亡的后果。至于“丹”的正确内容和定义问题，查遍“丹经”道书，均莫衷一是而茫无所从，徒增迷离扑朔而已。我们把这些近乎原则性的理论，也暂时推开不谈，等到将来有时间再加讨论。现在所要讲的，便是讨论明代以后神仙丹法的“三炼”之说，以及它与静坐和气脉的关系。

４０、三炼精气神之说

明、清以来，修习静坐或修炼丹道的人，普遍流行着一种观念，那便是“炼精化气、炼气化神

、炼神还虚，”以及最后一句的“粉碎虚空”而归到“大罗金仙”的境界。因此大多认为人体内在的“精”便是“金丹”的“丹母”，凑合“持盈保泰”与“保精养气”等理论。使人重视“炼精”的工夫和方法，便是学仙或“长生不老”的基础。尤其如伍冲虚、柳华阳师弟一派（以后简称伍柳派）的丹诀，完全从这个理论出发，作为丹法的基本依据。清末民初，佛家某大师，力辟炼丹修道为旁门左道之术。甚至，视为邪魔外道的魔子魔孙，不屑一顾。这种观念，未免有“矫枉过正”，和“孤陋寡闻”之憾，而违反了“法门无量誓愿学”的谦冲。老实说，无论学道学佛能够从保养精气、“清心寡欲”作为入门的起手工夫，因此而不犯男女性行为的“淫欲”，对于以“持戒”为宗的“律宗”来讲，反该是件非常良好的善行。如果也并此而辟为邪魔外道，未免有伤“佛门广大”包罗万象的容德。况且清代以来的出家佛教徒们，叫漏精（遗精）为“漏丹”。对于长坐不卧而精进修行的人叫“不倒丹”（即是倒褡的变称），岂不是早已承认以不漏精为“持戒”（不犯淫戒）的根基吗？问题只是要了解什么才是“真精”？乃至人体内在的精虫与卵子，它与“炼精化气”的“精”，究竟有些什么关系？必须要弄清楚这些道理，才好正式从事“修道”或“静坐”。如果对这些原理不明，一味盲修瞎炼，虽然也可说无伤大旨，事实上却有“十人九错路”的弊病。

４１、修炼的时间和程度之说

同时修炼仙道丹法的人，自明、清以后，从伍柳派的重视和提倡以来，对于修造成仙的过程之说，又非常流行。由此而配合“三炼”的理论，凑泊的如合符节。如说“百日筑基”是“炼精化气”的工夫。“十月怀胎”是“炼气化神”的工夫。“三年哺乳”是“炼神还虚”的工夫。“九年面壁”是“粉碎虚空”的最后一着。而且还有人拿它与密宗的修炼方法相比，证之于木讷祖师（密勒日巴）由修持到成就的经过，在时间上恰又非常相似。因此这种炼养的程序之说，便深植人心，牢不可拔。并且又证以实际的经验，所谓“精满不思淫，气满不思食，神满不思睡”的传述，确定“炼精化气”等对于修养过程上的实际效果。于是明、清以后的学习静坐或修学仙道丹法的人，十之八、九，大都以搬精弄气为学道的入门方法。甚至，还有较伍柳派的丹法更差一筹的道术，专门以“[手力]”“扣”等类似“点穴”“推拿”的手法，自我玩弄精神，认为便是“斩断淫根”的无上秘诀。千奇百怪，牵强附会而着书立说，却甚为风行。

４２、新旧医学养“精”观念的异同

时至现在，医药的发达与医学的昌明，已非过去故步自封的时代可比。对于气血和精神的研究，也已各有专科，不能完全因袭旧说而漠视新知。同时，也不能一律抹煞旧学而盲目地信任新知。所谓科学，它还在“未定之天”的进境中，而正向前迈进，它不象旧的学识，一味妄自尊大地自诩为定论了。

传统道家医学的观念：过去的中国医学和从事炼养“长生不老术”的人们，认为人体内在的“精”子，便是生命最基本的要素。不但道家修炼神仙的丹法，要以“炼精”为主要的修养，所谓医学宗祖典籍的黄帝《内经》，也以养精蓄锐为“祛病延年”、“养生长寿”的基本要务，如说：“两神相搏，合而成形，常先身生是谓精。”又云：“冬不藏精，春必病瘟。夏不藏精，秋必病痢。”等等，便是说明“精”与养生的重要。后来演变到道家的丹法，尤其重视“还精补脑”为“长生不老”的要务。至于如何才能做到真正的“还精补脑”？真正的“精”又是什么东西？总是含糊不清，众说纷纭不一。

现代医学的见解：现代医学对于泄精和性行为的理论，恰恰与道家的观念相反。它认为一个正常的成年人，在相当时间和正常状况下排泄精液，那是并不妨碍的事。如果勉强压制性行为和忍精，反而别身体有害。而且认为由性腺内分泌的化合而产生精虫和卵子，那是生理上的一种自然现象。如果认为压制精虫可以增加自身的健康和长寿，等于一种性变态心理的幻想和无知的谎言而已。这些观念和理论，往往牵涉到“生理学”、“性心理学”、“神经学”、“荷尔蒙”等等学识，头绪纷繁，尚未有综合的定论。不过，一言以蔽之，绝对不会有一个纯净的独身主义者，毕生毫无性行为的泄精（包括遗精、梦遗、手淫等），而能健康长寿地比一般人活得长久。相反的，这一类人，往往因有性变态心理的长期忧郁，多半死于脑溢血或癌等一类病症。因此，所谓“还精补脑，长生不老。”以及“炼精化气”等理论，在现代医学的观念中，简直视为一派胡言乱语。

旁门左道的理论：但在中国三千年来的正统道家医学之外，又同时存在有不同于“清修派”的说法。他们也认为“还精补脑”和“炼精化气”是不易的原理。但是“还精”和“炼精”的方法，却需要有正当而特别方法的性行为，才能真正做到“返还”与“补脑”的利益。他们的理论也根据《易经·系辞传》“一阴一阳之谓道”的名言而牵强附会，说得天花乱坠地搞那男女双修的事情。唐、宋以后道教的火居道士（出家而有家室的道士），和唐、宋以后蒙、藏密宗一派的双身法，都有相同类似之处。至于民间秘密流传有关性行为之医学，和性心理学相近的黄帝《素女经》、《玉房秘诀》等《容成》、《素女》之书，也便成为他们的秘诀之一了。此外，还有专传那些“[手力]”、“扣”精关点穴的手法，普遍流行。结果弄得那些学道的人，陷于性无能而称之谓“断欲”。甚至，因此而得胃病、吐血、鼻衄、脑溢血、神经错乱等症，比比皆是。至于搞得气血混浊，面黄肌瘦而生趣萧索的，还算是不幸中之大幸呢！但是，这些丹诀道书上所说一个人的年龄和精力生长的周期性，以及在那种年龄而可作适当性行为的理论，和现代医学的研究非常吻合。古人说：“是小道亦有可观也已”，站在博学慎思的立场而言，旁门亦门，左道亦道，倒也有不可一概抹煞之处。

４３、认识真精

那么，“还精补脑”与“炼精化气”等说法，完全是子虚乌有的事吗？这又不然！我们必须了解了以上所提这些新旧道家和医学上的观念，再来讨论此事，才能比较踏实。真正道家所说的

元精是什么？一言以蔽之，“生命本有的自然功能而已”。老子引用婴儿“不知牝牡之合而朘作，精之至也。”的状态，便是很好的说明。例如一个在成长中的婴儿，当他在睡眠的时候，绝对还没有男女性欲的意识，但是他的生殖器却翘起，那便表示生命本有精气（也可称之谓精力）的散布和生长的功能。到了孩童的阶段，一旦有了性的需要和性的知识以后，当性器官发动作用时；便会引发心理的性欲观念；或者因为淫欲的冲动，就促使生殖器翘起，心身互相影响，互为先后，并不一定。这个时候；性腺内分泌与脑下垂体内分泌等一系列的荷尔蒙，都会受到性心理的刺激而发生变化的作用。由于心理和生理（神经、血液、荷尔蒙等）互相交变，内分泌通过睪丸子宫的刺激反应，便迅速的制成精虫和卵子。再进而有性行为的交合作用，便会产生泄精的现象。

了解了这个道理以后，所谓“还精补脑”和“炼精化气”的工夫，是指在心理上没有丝毫欲念的状态，但性器官却本能地发生了作用的时候。那时只要做到绝对地清心绝欲，让它依循生理自然的血液循环而归于平淡，就可自然而然达到不还之还、不补之补的境界了。如果有了欲念配合性器官的作用，已经使性腺荷尔蒙和精虫的活动发生作用以后，再来有意去采补回来，控制它而[手力]令回转，便会使膀胱和血液里增加一大堆的废物。轻则迫入膀胱、影响摄护腺等机能的严重负担。重则会使心脏、肺、肝、脑神经等，发生最坏的严重后果。道书丹经上要人认识清楚，“水源清浊”之说，便是对这两种现象的差别而言。

但在事实上，一般修学静坐和修道的人，每每到了这个阶段，几乎无人能够做到“朘作”而不引起丝毫的欲念的。即使偶然一次可以，再接再厉，由于生理的作用压迫心理，就万难清净自守了。因此以“百日筑基”、“炼精化气”的工夫来说，的确便有“学道者如牛毛，成道者如麟角”的慨叹。倘使年老精力衰竭，或者因病，或者因作那些旁门左道的工夫而使性无能，或者性腺根本失去新生的能力，因此而心理毫无欲念的，那是生机已绝，根本谈不上修养锻炼的工夫。但是，以上所说的，也只是从生理的作用而大概一讲有形的精气而已。如果再进一层而追究能生精气的根源，那便要探索佛家所说的“心精”，才是“无上丹法”的‘真精”之至理哩！

４４、静坐与“炼精化气”的剖析

为了要切实认识“炼精化气”的真正意义，首先必须要注意“精神”、“精气”、“精力”、“气力”、“心力”这些名词的连锁关系。本来在中国传统的文化思想中，精和神这两个名词也同“精”和“气”这两个名词一样；完全是独立分开的。后来虽然把“精神”两字连接起来成为一个专有的名词，究竟“精神”一词的内涵意义是指什么，很难下一确切的定论。

到了汉、魏以后的道家手里，特别提出“精”、“气”、“神”三个名词，作为修成神仙不死之药的主要中心；那是根据黄帝《内经》和道家的《黄庭经》而来的。《黄庭经》所谓的：“上药三品，神与气精”，便开启后世修道炼丹者更加重视“精”“气”“神”的先声。经常有人来问“精”“气”“神”这三个名词的明确定义是什么？实在很难解释。但是为了较易了解，我就引用宇宙物理的“光”“热”“力”来作比方。“精”是生命的“热”，“气”是“力”；“神”便是“光”。人生的生命，如果失去了“光”“热”“力”的功能，那便是死亡的象征。

“精”“气”“神”在人体生命的作用上，的确犹如宇宙物理的现象一样，也是逐段分开，而又互相混合。“神”的主要作用，是在头脑部分；“气”的主要部分，是在胸腔和胃部；“精”的主要作用，是在肾脏小腹以下和睾丸生殖器等部分。其中“精”的作用，和现代医学所谓内分泌（Endocrine）的整个系统有密切的关系。但是如果认为“气”必然从“精”而生，“神”必然从“气”而有，那是不通之论。如果以“光”‘“热”“力”的道理来讲，“热”和“力”都是由于“光”的功能所产生。以此类推，“精”和“气”的确也是由“神”而有。如果一个神经颠倒的人，他的‘精”“气”也会自然而然的趋于虚弱了。

其次，必须要了解人体生命的快乐感觉--“快感”，是从“精”而有；意志的坚定和毅力的光明，是从“气力”充沛的功能所发生；智慧的敏捷和超颖，是由“神”的定静而来。佛家重视“修心养性”，从思维的方法改变心地，作为入手修行的根本，它的功效和成果，的确是偏向于“神”“气”二种，犹如道家的上品丹法一样。但自然而然也就融会了“精”的修炼而在其中矣。宋、元以后的道家注重“炼神化气”“炼神还虚”的方法和程序，也等于佛家“持戒、修定、生慧”的三大原则。如果通达了它的内容，实在并无两样。

由此可知专执人体内部性腺内分泌的“精虫”、“卵子”，为修道静坐的基本，那是值得仔细研究的问题。不过，这种观念和方法，对于体力衰弱或已过中年和将近垂暮的人来说，那又须另当别论了。总之，修道和静坐，是一种智慧之学，它并非靠盲目的信仰和固执的偏见，可以贯彻始终的。

人的生命归纳起来，不外是“身”“心”两种的组合。但是生理“身体”的主要功能，归纳起来，又不外是“精”“气”两种作用，它是属于“感觉”的范围。“心”的主要功能，一言以蔽之，都是属于“知觉”的范围。它是“神”的作用。过去所说的。都是依循一般“静坐”和“修道”的路线来讲，所有在“静坐”中有关生理的反应--即是气脉的动相，也都是“感觉”的部分。“感觉”是后天的，而且也是变化不定的。修道的成果，初步是从“感觉”入手而返还“感觉”与“知觉”，进入于浑然一体的境界。但是离开“感觉”，也就无法从事于修道。

所以必须要了解气通“任”“督”二脉，乃至全盘打通了“奇经八脉”，那也只是“感觉”所

成就的效果而已。而且在“练精化气”的过程中，自有一番气脉通畅的反应，跟着工夫的进境而反映不同。在“炼气化神”的过程中，又有一番气脉通畅的反应，自然与“炼气化神”的工夫配合，各有不同的境界。古来“丹经”上所说的“九转还丹”之妙，后世有人硬加牵强附会，把它配合上气脉的关系，如何若何地转通“任”“督”二脉多少次，才算是合于九九之数。虽然有点过分牵强，但是拿来说明锻炼“精”“气”“神”的三部曲，每一层自然有每一层的内涵变化，倒也不可厚非。

上面讲过。我们要认识“炼精化气”的工夫时，首先须要了解什么才是“真精”，切勿完全否认了后天的“精力”作用，或误认后天的“精虫”“卵子”便是“精”的绝对代表。其实，后天的“精力”，也是真精的变化。换言之，新生命的来源，与性腺、甲状腺、脑下垂体，是有绝对的关系的。当性腺充分活动，而丝毫没有配合意识观念上的淫欲时，这时的确是接近“真精”的状态。由此保持不变，由于性腺活力的充沛，久而久之，自然而然产生一股力量，走向脊髓神经的尾根，逐步逐步地向上推移；渐渐就由上而下，刺激了脑下垂体新生的活动功能。这个时候所刺激反应出的唾腺，又促使甲状腺的活动，在感觉上，心胸愉快开朗，莫可言喻。但这种初步现象，应该只能说是“督脉”在“炼精化气”过程中的一种状况，并非说修道的成果，仅止于此而已。功夫踏实的人，一身细胞都会起变化，细嫩透亮，那是不成问题的事。尤其在面部的肌肉和细胞，更加显着，仔细透视，隐隐约约，自然都会是显出充沛的光彩。但如果红光满面，而肌肉的细胞并未发生显着的变化时，那是一种歧途，要当心可能“血压”过高。这是由于心念的执着过甚，或有“相火”游行，夹带有色欲的嫌疑。

过此以往，跟着而来的，便是“任”脉--包括自律神经系统的打通。尤其是“中宫”胃气的充盈，渐渐有沉沉下降的感觉。到此之时，如果能心空清净，静待睾丸和“会阴”（又名海底）的自然收缩，（女的便有子宫收缩，乳房发生反应的现象。）觉着如有一线力量，自前向上婚耻骨之内而上冲到小腹的“下丹田”部分，与“中宫”下降的气机相接，陡然之间，促使青春腺（腹部）的活力恢复，发生无与伦比的快感，即使男女两性性行为的快感，也难以相比。同时这种快感，循双腿内股而直透到两足心和两足趾。那时其乐融融，如饮醇酿而恬然舒适，这才算是真正“炼精化气”初步的成就。

至于在此过程中，因为男女老幼、体力强弱、秉赋异同等种种关系。各人的变化和过程中难受的刺激，虽然因人而异，但也是必有的现象，一时说之不尽。而且“静坐”工夫到此，还有随时因事而退堕的可能，如不谨慎小心，又缺智慧的开发和保障，也只等于一番游戏而已。“炼精化气”是打开青春腺之结的一步工夫而已，绝不可得少为足，以此沾沾自喜。而且这种种情况，都是属于“感觉”的状态，只能说是修道的“加行”（加工）的征信，离证道还很遥远。如果真能达到如此境界，那么“返老还童”和“却病延年”，是不成问题的。

４５、炼气和止息

有关“炼精化气”的大概情形，已经略如上说。接着便要讲“炼气化神”的事了。但“炼精”真能化气吗？“炼气”又如何才能化神呢？这些口说，粗听起来，好像都是言之成理，颇足引人入胜。事实上，在在处处都是问题。上文已经讲过“精”非“精液”之精，现在更要说明纯粹的“真气”，也非呼吸之气。真正讲究修炼的人，只须初步借用呼吸的气机，引发人体本自具有的“真气”而已。那么，“真气”究竟是什么东西呢？这真是一个难下定义的问题。尤其对于外国友人来讲（包括西方文化的各个语文系统），更加难以说明。在西方的语文中，提到这个“气”字，便自然要想到瑜伽术（neta）和Prana这个字。但这个字的涵义和道家与真正禅定工夫所谓的“真气”，还是存有小同大异之处，并不完全一样。如果勉强引用现代自然科学的知识来讲，也可以命名它是“人体的生命能”或者比较相近。

一般学习“静坐”或作修道工夫的人，只要在“静坐”的过程中，发生了感觉的反应，大多数便认为是“气机”的发动，已经有了“炼精化气”的作用了。如果因为“静坐”工夫的累积，这种感觉反应蔓延扩张，循着背脊部分延伸，或在胸腹部分也有了感觉，便认为是气循“督脉”上行，已经回转而打通“任”、“督”二脉了。其实，只要身体健康，或者身体衰弱而稍带病态的人，能够长久保持一个固定的姿态而静坐不动，或者很快或者很慢，多多少少，都会有这种感觉的反应。但这绝不是“炼精化气”的真正功效。虽然这种过程中的反应，也是静坐的功效，并非坏事，但对于初步的“炼己筑基”而言，还是未曾打好基础。如果对“炼精化气”来说，更有很长的一大段距离。

４６、气息的神奇和奥秘

真正讲到“炼精化气”的境象，只有借用在静坐的过程中，自然地停止呼吸的境界来做说明，较为确实。不过要做这个说明之先，对于停止呼吸的境界，必须要先作两种必要的解释。首先需要知道在静坐的进度中，所谓自然地停止呼吸，用一般修道作工夫的术语来说，便叫做“止息”。在佛家四排八定的进度中，又叫做“气住”。在瑜伽术的修炼方法中，便是真正“瓶气”的工夫。普通练习瑜伽术的，有意来控制呼吸而使其停止的方法，虽然也叫做“瓶气”的工夫，但并不算是上品的成就。如果静定工夫到达而自然地停止呼吸，那才是真正“瓶气”的境界。所以密宗便另行命名它是“宝瓶气”了。

其次在静坐的进度中。因为心念的太过专一，偶尔也会觉得呼吸近于停止。当这种状态发生时，有时就会感觉全身僵直，稍微带有僵硬的感觉。实际上，这是因为用意太专，渐渐促使全身紧张的关系。这种类似停止呼吸的作用，并非真的是“止息”和“气住”的境界。严格说来，这是由于神经的过分紧张所致。在培种情况中，执之太过，不能放松返还于自然，往往会弄得心境枯搞，生机木然。甚至，更严重一点，便会使身体和四肢的各个关节，进入僵硬的病态。

虽然并非如小说家所谓的走火火魔，但至少已经因此而得病了。如果因静坐而到达这种境界，自我治疗的唯一方法，就是要把自己的身心尽量的松弛，甚至，尽量哈出力气，自我放松，任意进入自然呼吸，就如平常人睡眠时的状态。这样只须很短的时间，便可“更上一层楼”而转进新的进度了。倘使有些用工太久的人，虽然努力施用这种方法，僵持的状态还是依然如故，那就只有用密宗和道家的特别教授法了。

再次，倘使真正由于精力充沛，身心寂静的效果而气定神闲，达到“炼精化气”的境界，必有的第一步现象，便是全身柔软而犹如乏力一样，再进一层，自己便会感觉到“柔如无骨”，浑身气机在毫无觉受的状态中普遍地充满。孟子所谓的：“粹面盎背而畅于四肢。”老子所谓的：“专气致柔能婴儿乎！”的情形，便自然地体验到了。这个时候的境界，真可忘去身心的感受，好像天地人我，都入于浑茫一片的状态。“丹经”道书所谓的“浑炖”，以及庄子所说的：“堕肢体，黜聪明”的实际情况，都可体验得知确为真实，并非假设空洞的理想。如此再静定下去，起初感觉鼻孔的呼吸减弱到了微之又微的程度，而后肺部的呼吸近于停止，小膜内在的“丹田”开始有了翕辟（收缩放松如呼吸）的作用。道家所谓的“胎息”或“内呼吸”，便是这种境象。再次而等到内脏各部分的气机都充实以后，循食道喉管而上达舌尖的一系自律神经，自然的松畅舒适，“丹田”的内呼吸也随之由微弱而渐至于停止的情形。这时久已沉没在腹部的“青春腺”又恢复了活动的作用，犹如童年时期无欲无情的牵连，便自能发生无比快感的“内触妙乐”。生殖器官随睾丸收缩的气机，上循“任脉”而使舌尖自然上翘，封抵了小舌头部分，自然地停止了呼吸。这才算是“炼精化气”初步的真正境象。

４７、变化气质和气的周期

同时在此也可附带的提到有关儒家学说“变化气质”的观念。在一般只讲读书求学问的人来说，能够真正做到读书明理，从人生日常的言语行为和待人处事之间，确切地体会到学问与知识对于修养的实际应用，做到心平气和的，便是学问“变化气质”的最明显造诣。这是由心理入手，改变心性修养的路线，确实有理，一点也没有错。但严格的说来，这还只属于“养气”和“养心”的工夫。气变而质仍未变。所谓质变，必须是连带生理功能的转变。如果只从心性修养，而不配合生理修炼到达上述“气住神闲”的境界，那么，所谓“变化气质”之道，也仅属于一句理念上的名言，而并非实际履践的恺切工夫。

如上所说的种种，我们平常学习佛家天台宗的“随息”“数息”“观息”和道家的“心息相依”，以及一般内家气功的种种修炼方法，对于达成“练精化气”和“炼气化神”的作用，又有什么关系呢？关于这个问题，说来便会牵连到一般“丹经”造书有关人身呼吸的理论了。许多专为修道、修炼内丹或静坐功夫的书籍上，有关人体气脉的理论，大体都根据原始医学原理的“内经”和“难经”的抽象观念，说明气机或气脉在人体内部的行度和作用。古往今来，有许多学道或修炼静坐的人，便死守这种传述，信以为真，浪费很多宝贵的精神和时间，从事那些不切实际而太过抽象的工夫。现在在此特作声明，以供参考。

我们过去原始粗浅的自然科学观念，往往把许多事物，都纳入古代天文数字或抽象的《易经》象数的数字里去。所以许多“丹经”道书，也随“内”、“难”二经一样，把人体的气脉作用，区分为五候、六气、和三百六十周天度数，或八八六十四卦的观念。因此而使后世进入似是而非、迷离惝恍的影响之谈中去讨生活了。例如古代最早的天文学理之说，认为“周天三百六十五度四分之一。太阳每日绕地一周而过一度，每岁纪三百六十五度零二十五刻。太阳行一周天即是一年。四岁共积盈百刻而为一纪。”云云。人身是小天地，气脉运行之数也同此规则。如说：“人一呼脉行三寸，一吸脉行三寸，呼吸定息，脉行六寸。人一日一夜；凡一万三千五百息（分开一呼一吸而加一倍数，也只等于二万七千息），脉行五十度而周于身。”这等于说：“呼吸气二百七十息，脉行三十六丈二尺为一周。五十度周身，计一万三千五百息，脉行八百十一丈。每日从寅时起复而至于卯。”于是从事修道、静坐的人，便都根据此说而作调息的工夫。其实，这个数字的根本问题，都误在古代测验时辰刻漏方法的不够标准，这种理论和数字，是大有问题的问题，不足据以为信。根据科学事实和准确医学的经验，人的呼吸，平均每分钟十八次。一天廿四小时，平均共二万五千九百二十次。脉搏平均每分钟跳动七十二次，等于呼吸的四倍数。太阳系统的运行旋转，也是二万五千九百二十年为一周期。这个总数也就是各大行星回复到相同相对位置所需要的时间，所以叫做太阳的大周期（The Great Sidereal Year）。

４８、炼气不如平心

一个人的身心能够在绝对静止的状态中，内无思虑妄想忧悲苦恼的打扰；外无动作劳力勉强的加行，不昏昧、不意乱神迷地顺其呼吸的自然，过了一个昼夜的时间，所有体能的精力和气力，便自然而然地恢复到充盈的原来状态，犹如太阳系统各大行星在一周期恢复相同的相对位置。如果能够在这种恢复原来充盈状态的时候，在某一“刹那”之间，呼吸往来的气机，也就自然地“须臾”止息，达到饱和的程度。此时如能“持盈保泰”，配合心理上真正的平静清虚，才可真正做到“炼精化气”和“练气化神”的功效了。可惜有许多修道做静坐工夫的人，不明此理，反而执着“丹经”道书上的旧说，加上“师心自用”的谬见，拼命的在那里一呼一吸地炼气功，一天到晚，哼啊哈啊地“吐故纳新”，认为自己在做“炼化的工夫”，真是其智可及，其愚不可及也。“由来富贵原如梦，未有神仙不读书。”因此奉劝讲究修养之士，炼气不如平心，然后才或许能收到“穷理尽性以至于命”的成果，至于各种有关炼气的方法和工夫，对于健康也有帮助的，种类很多，应当另作专论。

４９、三花聚顶和五气朝元

道家所谓“炼精化气”的气是什么东西？中国医学所谓的“气血”的气和“中风”的风，是否

都同道家所讲的这个“气”字一样？这些都是很重要的问题。汉代以后的中国医学，大都把气流的风和人体呼吸的气混而为一，这也是有问题的。不过这些问题都是个别的专论，现在从本题范围会讨论它，一时也讲不完。前文曾经提到，暂且借用现代科学术语的“生命能”，作为解释气的概念。换言之，也就是要学习静坐和修证健康长寿术的人们，不要把人体口鼻呼吸的气，以及大气中的空气，就当作道家或密宗所谓的气。否则，统统落在生理的感受范围，错把神经和肌肉的反应当作是“真气”的流行，那是一个严重的误解。

退而言之，如果只把肺部的呼吸和生理反应的作用，当作炼气的成果，那么综罗道家、密宗、瑜伽术等的各种大同小异的炼气方法，至少有几十种甚至一百种之多。虽然无可否认的，人体生理上的口鼻呼吸，以及部份其他器官和皮肤呼吸的作用，是修炼的基本动作和工具，但不能误认为这就是静坐养生或道家丹法的真谛。

照道家养生的修炼方法，真正达到“炼精化气”的程度，那是什么景象呢？这便须要留意道家所流行的两句术语，所谓“三花聚顶”“五气朝元”。“三花”与“五气”，都是比喻的代名词。三花即是“精”“气”“神”。“五气”，便是心、肝、脾、肺、肾或另用五行的代号，即是金、木、水、火、土等；至于印度的瑜伽术中，却以上行气、下行气、中行气、左行气、右行气等叫做五气。名词不同，实际上都是共通的。聚顶的顶，当然是指头顶的“宫会穴”，也就是道家所谓的“泥洹宫”，密宗所谓的“顶轮”和“梵穴轮”的连带关系。不过朝元的“元”，却有不同的说法：有些根据医学经脉穴道的观念，便说这个“元”是指“关元穴”的部位，也就是一般所谓的“下丹田”，有些人却认为这个“元”是指“会阴穴”，也就是密宗和瑜伽术所谓的“海底”。谁是谁非，从来就无确证，除非真是修炼到家的神仙肯出来当场指证，或许可息此一争端。不过，从学理和中国文字学的诠解，以及经验的求证。我们认为这个“元”字与本源的源字通用。换言之，所谓“元”，便是指原来的本位现象而已，所谓“五气朝元”，也就是说人体内部的腑脏之气，各归原来的本位，充满、和谐、均衡而没有窒塞。我们简略地从学理上解释过这两句话的意义以后，再从实证的现象来作说明。

“三花聚顶”的景象：静坐到达精化为气的阶段。奇经八脉的通畅情况，犹如以往所说，已一步步获得了实证。从此渐渐到达忘去身体的感觉，周身如婴儿似的柔和轻软，非常安适妥贴，若存若亡。此时，唯一还有感觉的便是头脑的反应。再渐渐的静定下去，眼前的目光便有返照的现象。到此忽然会进入几同完全忘我的境界，只有头顶“泥洹宫”“百会穴”部分，感觉如天窗的开启，如阳光的透射，豁然开朗而呈现无比的清凉之感。犹如乘虚而下的一股清虚之气，下降而遍洒及于全身。道家丹经所谓的“醍醐灌顶”，便是形容这种境界。不过，到此程度，最怕的是学理不明，观念不清，内心如果存有丝毫的幻想，或潜意识中存有强烈的宗教意识，可能便会心神出窍；如果再配合其他的幻觉；便有许多类似神秘性的景象出现了。对此种种境象，必须要一一扫除，不落筌蹄才为究竟。

“五气朝元”的景象：由于以上所讲“三花聚顶”景象的呈现，或者在同一时间，或在稍息之后，忽然感觉呼吸之气自然地完全停止，周身绵软，不藉后天的呼吸而温暖怡适，平时所谓的内呼吸（丹田的呼吸这时也自然的停止了。只是过了很长的一段时间，偶然的需要极其轻微的呼吸一次。此时有如在风和日丽的景象中，微风不动，水波不兴，身心内外，天地人物，无一而非安于“中和”的本位，更不知道有我身的存在或无我身的存在，这些平时的感觉和思想，统统都自然地去得无影无踪了。

静坐或修道的实际工夫，如果真能做到如上所讲“三花聚顶”“五气朝元”的情况。那么，炼精化气的基础工作，可以说是告一段落。不过，这种基础，可不能偶一而止的，必须要“持盈保泰”，恒常如此，而且可以自由作主的要如此便如此才算数。倘使在静坐的过程中，偶然有过一次类似经验、瞎猫撞到死老鼠、一见永不再见，那就不足为是。但从此要进到“炼气化神”的境界，就必须和“道”的观念结合，并非只属于静坐工夫的范围了。

５０、炼气与化神

静坐与炼神的关系最为重要，但什么叫做神，必须先要有正确的认识。一般提到神秘学，便很容易和宗教神的观念连在一起，或者就走入神秘的领域。宗教上的神和神秘学，在某些方面也很相近，但在作用上却有差别，尤其对目前的神秘学来讲，它已经进入科学范围，日新月异地正在向前探索。现在纯粹从静坐而接触到修道的境界来讲。必须对中国的医理学和道家、丹道学派的神之观念先有些了解。

５１、神是什么东西

《易经·系辞传》上的神之观念：

“神无方，易无体。”“阴阳不测之谓神。”

黄帝内经--太素本神论中的神之观念：

“神乎神，不耳闻，目明，心开，为志先。慧然独悟，口弗能言，俱见遍见，适若昏，照然独明，若风吹云，故曰神。”

司马迁父子所说道家的神之观念：

“凡人所生者神也，所托者形也。”“神者，生之本也，形者，生之具也。”（司马谈）

“神使气，气就从”“非有圣人以乘聪明，孰能存天地之神而成形之情哉！”

除此之外，在汉魏时代后出的道教《黄庭经》，把人体内部所有的官能，都配合上神的奥秘以外，五脏六腑与每一细胞都有一个神的存在。由此而知丹道学术中的神，它是接近科学性的，并非完全宗教性的。

５２、气化神的境界

在静坐的过程中，如果真正到达了“三花聚顶”“五气朝元”的境界，再进一步，便很自然的要进入炼神的领域了。可是在“炼气化神”的阶段中，其中的岔途，非常的多，比起初学静坐时“炼精化气”的情形，更为微细难辨。而且它与精神病、神经病、心理变态等相似病症，往往互为伴侣。如非真正智慧的抉择，可能就把神经当作神通而自我陶醉，自取毁灭，可是，也不要因此而过分担心骇怕。照理来讲，到此境界，正知正见的智慧应该自会开发，不易走入邪途才对。不过，真正智慧合道的境界，的的确确是靠本身积善的修养功行，如果平时只求个人静坐的效果，并无舍己为人积功累德的力行培养，到此，除了比平日更为聪明以外，真正智慧合道的种子，也很难出现的。总之，讲到气化神的境界．不但从事静坐的人能真够正到达的并不多见，即如道、佛两家的丹经道书上，真正把它明白写出的也不多见，大致描写这种情形的，多半是用隐语或含糊其词的说：过此以往，自有神明来告而已。

现在，我们为了结束静坐与生理反应的变化部分，最后必须对此简要的作一交代，然后才好转入静坐与心理部分的研究，因此，姑且提出炼神过程中一些比较容易体会的现象，贡献给一般修习静坐者的参考。

５３、炼气化神三问

一、怎样才算是已进入炼气化神的阶段?

在静坐的过程中，如果已经经历过如上述连续所讲的种种经过，真正到达了“三花聚顶”、“五气朝元”的阶段。有关生理反应的变化，除了浑身温暖如春，祥和柔软得犹如无身忘我，只有乐感，绝无任何稍微的苦痛反应。而且身心内外，犹如沐浴在一团光明的景象中，尤其以头部更为强烈。此时，感觉整个的天地宇宙缩小地融于我的范围，我与虚空浑然融成一体而不可或分的时候，便是炼气化神的境界，就要呈现在前了。

二、真有神我出窍的事吗?

所谓神我出窍，一般道家的丹经道书上，都有绘影画形的想象，俨然另有一个自我的婴儿之身，从头顶以上冲天而起。然后又加上“十月怀胎，三年哺乳，九年面壁。”’等等说法。尤其以明、清以后，伍（冲虚）柳（华阳）派的修炼方法，更加煞有介事地强调其词。因此一般人便认为神我出窍是静坐成功者的必然景象。事实上，这种情形，却正是气化神的歧途差异，自己千万不可冒昧自信而使自己上当。

现在为了述说的方便，按照一般丹道派的观念。先来分析神我的界限：

（一）阳神。

（二）阴神。

依照丹道派的理论和原则，真正的神我出窍，是指的“阳神”。所谓阳神，它是可以脱离这个血肉的躯壳，能够变成有形有相的另一自我生命之存在。换言之，就是除了这个肉体以外，另外已经构成一个身外有身的另一生命之存在。一切言行举动，都可自由犹如现在。如果只有自己感觉到另一个生命的形体，或有形相，或无形相而可以出入这个肉体躯壳之外，而别人无法看见，并且也不能接触实体的物质境界的，便叫作“阴神”。阴神犹如梦中之身，但较梦中之身更为明晰清楚而已。倘使按照道家修炼之理论和原则，修炼到真正能出“阳神”，才算是静坐与修道的成果。假使只把出阴神当作究竟，那还是落在普通凡人或鬼神的阴境界之生命中，并不算是究竟。

现在暂不讨论出“阳神”的有无和事实问题，姑且先来讨论一下出“阴神”的情况。这在一般静坐或修道的人来讲。那并不算是什么严重的难题。某些从事静坐的人，很可能在未达到精化气，或气化神的阶段，便有此种相似的经验。而且不做静坐和修道的平常人来讲，如果身体精神衰弱，或有某种重病将近危亡的时候，甚至，精神病或神经病、梦游症或离魂症的患者，随时也有类似这种现象发生。换言之，所谓出“阴神”的情景，那是和精神分裂互相毗邻的状态，绝对不是好现象。如果属于神经质的人来从事静坐，这种现象很容易发现。事实上，在静坐的过程中，发现这种景象，往往是由心理上潜意识的作祟，配合生理气机上行脑神经时所引起。只要深于心理的研究，能够自我反省检察下意识的作用，便会不被自己所迷惑了。但是世界上的人是很奇妙的，每个人的一生，很少被别人所骗，几乎大部分的时间和作为，甚至思想和情感，都是自己被自己所骗，而且自己骗自己，骗得深深的，牢牢的。入世如此，修习出世法的何尝不如此，说来真可一笑。

三、真实炼神的情况确有其事吗?

我只能说：根据学理的研究，应该是确有其事的。但需要百分之百的自由作主才对。换言之，只要把上面所说的：当自我身心与天地宇宙浑然一体，融化在一片光明净境中之时，那便是正好认识自己神我的初步现象。然后再要进一步凝神聚气，到达有无随心，大小随意，出入自由的程度，才能讲到如何炼神，如何由静坐而进入到修道证道的境界了。过此以往，如非德智两足，福慧圆融的，实在无法再讨论到由形而下，进入形而上的情况。

老生问曰：我家人多，生活空间很小，环境不允许我另辟静室打坐，除了睡觉的那张大床之外，实在找不出更适宜的坐位了，但是不知道是心理作祟，还是另有什么不妥，我老觉得在床上打坐容易腰酸背疼，再不然就打瞌睡。倒是夏天席地而坐舒泰清爽得多，请问是否不得在床上打坐?

答曰：我想你睡的是弹簧床，再不然，就是厚厚软软的海绵垫，这种软底的坐位不适宜打坐。

一坐上去，压力不平均，身体为求平衡，下意识地就在紧张中，时间拖久，当然就腰酸背疼，再长期如此下去，毛病更加严重。打坐最好在榻榻米或硬木板上面，这样压力平均，坐得四平八稳，全身才得以放松。如果你要在硬板上铺褥子，更保暖、更舒适，当然也可以。夏天贪凉，直接坐在水泥地上极不好，无形中寒气入侵。对身体还是有害。

问曰：我觉得在有靠背的椅子上打坐比较轻松、舒适！

答曰：打坐时最好不要靠背，如果在散坐时，因生理过于劳倦。非要靠背不可，一定要软的，才不会严重影响气机的发动。你所以觉得背上有依靠比较舒服，可能是你太累了，或者你身体太弱了，再不然就是你太懒了。真正端容正坐的时候，任何靠背都会觉得是累赘的。

再问：打坐时，电话一来怎么办？家里又没有别人代接，不接又担心会错过什么重要的事，坐中开口讲话，又怕气脉出了岔子。武侠小说看多了，下意识的受这种观念影响。

答：打坐当然要坐透才好，就如同煮开水，一定要煮开了才能熄火。但是万事难如人愿，中途岔进来的事情，也不能不应付。开口神气散，是道家吝惜肉身长存的小乘语，事实上并不因通电话而坏了你的道行。只是定力不足因此而增加体的散乱心。倒是你那武侠小说的观念更害人，什么怕走岔了气，什么怕走火入魔，越怕越是真的不行了。

附：修定与参禅法要

南怀瑾先生着 及门 刘豫洪语译（译自禅海蠡测）

佛法中的“戒”、“定”、“慧”是三无漏学，也就是完美无缺的学问。现在只说“定”吧！定”就是“戒”与“慧”的中心，也就是全部佛法修证实验的基础。换句话说，凡是要修学证明佛法的人，都要先从“定”开始。

有了“定”，才能够真正达到庄严的“戒”体，然后才能启发“慧”而达到通明的境界。佛法的八万四千法门都是依“定”力为基础，才能够达到菩提果海。任何宗派的修法，都离不开定，由此可见修定是多么的重要。

不过，所谓的定并不是专指跏趺坐（俗称打坐）而言，在佛学中，把入的日常生活，统归为四种不同的姿态，就是行、住、坐、卧，称为四威仪。在四威仪中，“坐”不过是其中的一个姿势而已。要修定的话，不但坐时要定，在另外行、住、卧三种姿态，也要能够定才行。不过，在修定开始的阶段，以坐的姿态入门，是比较容易罢了。

坐的姿势有很多种，只谈在修定的方法中就有七十二种之多，而依照诸佛所说，在所有的打坐姿势中，以跏趺坐为最好的修定坐姿。

用跏趺坐的姿势修得定力以后，应该注意在另外行、住、卧三威仪中，继续锻炼保持已得的定境，进一步更要达到在处理一切事务及言谈时，都不失掉定的境界，才真正算是定力坚固。

用坚固的定力去证取菩提，就好像攀枝取果一样，相当方便，得心应手；然而，如果见地不正确或不透彻的话，修行很容易走入歧途。

现在将修法的重点和概念，简要叙述于后，如果要探求进一步的奥秘，还需要修习所有经典，尤其是禅观等经典，如天台止观、密宗法要等学，都要详细了解贯通才行，现在先谈坐的方法：

毗卢遮那佛七支坐法

一、双足跏趺（俗称双盘），如果不能跏趺坐，就采用金刚坐（右脚放在左腿上），或者采用如意坐（左脚放在右腿上）。

二、两手结三昧印（把右手掌仰放在左手掌上，两个大拇指轻轻相抵住）。

三、背脊自然直立，像一串铜钱（身体不健康的人，最初不能直立，不妨听其自然，练习日久后，就会不知不觉自然地直立了）。

四、两肩保持平稳（不可歪斜，也不要故意用压力）。

五、头正颚收（后脑略向后收，下颚向内收，轻轻靠住颈部左右两大动脉）。

六、舌抵上颚（舌尖轻轻抵住上门牙根唾腺中点）。

七、两眼半敛（即两眼半开半闭，如开眼容易定就开眼，但不可全开，要带收敛的意味，如闭眼容易定的话，可以闭眼，但不可昏睡）。

注意事项

一、打坐时应将裤带、领带等一切束缚身体的物件，一律松开，使身体松弛，完全休息。

二、气候凉冷的时候，要把两膝及后颈包裹暖和，否则，在打坐时风寒侵入身体，没有药物可以医治，这一点须特别小心注意。

三、最初修习打坐的人，应该注意调节空气和光线，光太强容易散乱，光太暗容易昏沉。座前三尺，空气要能对流。

四、初习定的人，吃太饱时不可打坐，如觉得昏昏欲睡，也不可勉强坐，应该睡够了再坐，才

容易静定下来。

五、无论初习或久习，坐处必须使臀部垫高二、三寸，初习打坐的人，两腿生硬，可以垫高四、五寸，日久可以渐渐减低（如臀部不垫高，身体重心必定后仰，使气脉阻塞，劳而无功）。

六、下座时，用两手揉搓面部及两脚，使气血活动，然后再离座，并且应当作适度的运动。

七、坐时要面带微笑，使面部的神经松弛，慈容可掬，心情自然也放松了。千万不可以使面部表情生硬枯槁，变成峻冷，内心就会僵硬紧张起来。

八、最初习坐时，应该采取每次时间少，但次数加多的方式。如果勉强久坐下去，则会心生厌烦，不如每次时间短一日多坐几次才好。

在开始修习禅坐时，应该特别注意姿势，如果姿势不正确，养成习惯，就无法改正了。而且对心理和生理都有影响，并且容易成病。七支坐法的规定，有很深的涵义，非常符合生理及心理的自然法则，应该切实遵守。

人的生命要依赖精神的充沛，所以要培养精神，才能达到健康的生命。培养精神的方法，首先要使心中常常没有妄念，身体安宁；心中一空，生理机能才会生生不绝。能够不绝的生，另一方面再减少消耗，自然会达到精神充沛超过平时的状态。

人的精神是随着气血的衰旺，而呈现充沛或亏损的现象。如果思虑过度疲劳，气血就浙呈亏损衰弱的现象。所以安身可以立命，绝虑弃欲可以养神，也就是说，身体保持安定状态，生命就有了根，丢掉了思虑。摒弃了欲望，精神就得到了培养。

古代医学认为人的生机是藉着气化而充实的，气的运行是循着脉的路线，这里所说的脉，并不是血管或神经，而是体内气机运行的一个有规则的线路。这个气脉理论是相当微妙的，一般人不太容易了解。

《黄帝内经》中所说的奇经八脉，是从古代道家的说法脱胎出来的。道家认为：人体中“任”“督”“冲”三脉，对于养生修仙是最重要的。西藏密宗的观念，认为人体中的三脉四轮，也是即身成佛的关键。

在密宗法本中有一部《甚深内义根本颂》，在这本颂中所讨论的气脉学说，比较《内经》及《黄庭经》等书，各有独到的地方。

藏密和道家，虽然都主张修三脉，不过道家是以前后位置的任督二脉为主，藏密则以左右二脉为主。修法虽然不同，但两家都是以中脉（冲脉）为枢纽关键的。

至于禅宗坐禅的姿势，采取毗卢遮那七支坐法，虽然没有明白说出来注重气脉，可是，坐禅的功效，实际上已经包含气脉问题了。

两足跏趺坐不但可以使气不浮，并且可以使气沉丹田，气息安宁。这样心才能静下来，气也不会乱冲乱跑，而渐渐循着各气脉流动，反归中脉。等到气脉可以回归流于中脉，达到脉解心开时，才可以妄念不生，身心两忘。这时才能进入大定的境界。如果说一个人的气脉还没有安宁静止下来，而说能够入定，那是绝对不可能的事。

普通人的身体在健康正常时，心中感觉愉快，脑中的思虑也就较少，在生病的时候就刚好相反，又如修定的人，在最初得到定境，开始见到心空时，一定会感到身体轻松愉快，那种神清气爽的味道，真不是言语所能形容的。可见心理和生理两种是互相影响的，是一体两面的。

人体中的神经脉络，是由中枢神经向左右两方发展分布，而且是相反交叉的，所以，在打坐时，两手大拇指轻轻抵住，成一圆相，身体内左右两边气血，就有交流的作用了。

人体内的腑脏器官，都是挂附于脊椎的，如果在打坐时，背脊弯曲不正，五脏不能保持自然舒畅，就容易造成病痛，所以一定要竖直脊梁，使腑脏的气脉舒泰。如果肋骨压垂，也会影响肺部收缩．所以要保持肩平和胸部舒展，使肺活量可以充分自由扩张。

我们的后脑是思虑记忆的机枢，颈部两边是动脉的路线，由于动脉的活动，能运输血液到脑部，增加脑神经活动。在打坐时，后脑稍后收，下颚略压两边的动脉，使气血的运行暖和，可以减少思虑，容易定静下来。

两齿根唾腺间，产生津液，可以帮助肠胃的消化，所以要用舌去接唾腺，以顺其自然。

心和眼是起心动念的关键，一个人看见色就会心动（听到声音也会心思散乱起来），这是先经过眼睛的机能而生的影响。如果心乱的话，眼睛会转动不停，一个人如骄傲而又心思散乱的话，他的两眼常向上视；一个阴沉多思想的人，两眼常向下看，邪恶阴险的人，则常向左右两侧斜视，在打坐的时候，采取两眼敛视半闭的状态，可以使散乱的心思凝止。

打坐时松解衣物的束缚，可以使身体安适；常常面带笑容，可使精神愉快，这些条件对于打坐

修定是很重要的。

所以，禅坐的姿势，对于气脉很有关系，虽然禅坐没有专门讲究调和气脉，但是，这个调和气脉的问题，已经包含在内了。如果专门注意修气脉的话，很容易发生“身见”，更会增强一个人的我执，这个我执和身见，就是证得正觉的大障碍。

静坐的姿势，十分量要，如不把姿势调整好的话，弄得曲背弯腰，常久下去，一定会生病。许多练习静坐的人，有的得了气壅病，有的吐血，使身体害了禅病，说起来都是因为打坐姿势不正确引起的，所以修习静坐的人一定要十分小心注意姿势才是。

如果依照正确的方法和姿势修习，身体本能活动发生作用，身体内的气机自然流行，机能也自然活泼起来，就会有大乐的感受，这是心身动静交互磨擦激荡而产生的现象。

对于这种现象，一概不可以认真或执着，因为现象就是现象，不久会消失而成为过去，如果对现象执着的话，就进入了魔境，就是向外驰求了。

如果修定方法正确的活，自己的心身必会得到利益。譬如说头脑清醒、耳聪目明、呼吸深沉可入丹田、四肢柔畅，连粗茶淡饭也会和山珍海味一样的好吃；如果原来有病的人，也会不药而愈，精力也觉充沛。修定到了这一步，应该注意减少消耗，如果犯行浮欲，就会造成气脉闭塞，心身都会得病了。

初修禅定入门方法

开始修习定慧之学，最重要的是决心和愿力。在佛学上称为发心。其次重要的就是修所有的福德资粮，大意就是随时随地的行善，以善行的善报，才能做为修行的资本条件。有了愿力和决心，再有了修行所需的条件和环境，才能够入道，才能谈成功。

显教和密宗的修法，都是以四无量心为重，如果一个修学的人没有具备大愿力和大善行，结果一定会误入歧途的，由此可见一个人的成功是以愿力和资粮为基础的。

俗话说，工欲善其事，必失利其器，如果要成功，必须藉有用的工具。修定学禅也是一样需要工具，而修定的工具不必向外找，我们的六根，正是很好的入门工具。

我们的六根（眼、耳、鼻、舌、身、意）外对六尘（色、声、香、味、触、法），随时都在虚妄中随波逐流，迷失真性。《得严经》中，称六根为六贼，“现前眼耳鼻舌及与身心，六为贼媒，自劫家宝；由此无始众生世界生缠缚故，于器世间不能超越。”现在修行人要依禅定的力量，而返还性真，正好藉用六根作为工具。

如何籍用六根作为工具呢？就是在眼、耳、鼻、舌、身、意六根之中，任意选取一种，把心缘系于选定的这一根，渐渐练习纯熟，就可以达到“初止境”。

但是，每一根尘都可以产生许多不同的差别法门，分析起来是很复杂的。佛说一念之间有八万四千烦恼。“佛说一切法，为度一切心，吾无一切心，何用一切法？”每人的性格、习惯和喜爱都不相同，就是说根器各不相同，所以一定要选择能适合自己的法门，才能籍依这个法门去修习。下面列举通常习知的几种方法，作为修定入门的参考。如要深入了解，应该研习那些显密经论才对（在《楞严经》中有二十五位菩萨圆通法门，已包括了大多数的方法）。

眼色法门可分为下列二类：

一、系缘于物--就是眼睛对着一个物体来修定。这个方法是在眼睛视线范围内，平放一物，或是佛像或其他物件，以能稍发一点亮光者为佳，在练习静坐时，视力轻松地似乎在注视着这件物体。

至于光色的选择，也要配合适合个人的心理和生理，例如神经过敏或脑充血的人，应该用绿色的光，神经衰弱的人，应该用红色的光，个性急燥的人，应该用青色柔和的光体，这些都要看实际和情况来决定，不是死板固定的，不过，当选择好一种以后，最好不要再变更，常常变更反而变成一件累赘的事了。

二、系缘于光明--这个方法是眼睛对着光明，开始练习打坐时，视线之内放置一个小灯光（限用青油灯）或者香烛的光，或者日月星辰的光等（催眠术家用水晶球光），把光对着视线，但稍微偏一点较好，另外也可以观虚空；观空中自然的光色，或观镜子，或观水火等物的光色等，统统都是属于这个方法的范围。不过，有一点要特别注意，就是对着镜子看自己的方法，容易造成神经分裂的离魂症，不可轻易尝试。

像这些方法，佛道及外道都同样的采用。在佛法的立场上来说，修学的人首先要了解一点，就是说这些方法只是方法种种，都只是为了使初学的人容易入门而已，如果执着方法，把方法当作真实，就落入魔境外道了。因为自己的心如果不能定止于一缘，反而去忙于方法，就会变成混乱，心念混乱自然就不能达到“止”的境界。

在修定的过程中，常常会产生种种不同的境象，譬如在光色的境界中，最容易生起幻象，或发生“眼神通”现象。如果没有明师指导，非常危险，马上会误入魔道。

上根利器的人，若有若无，不即不离地在色尘境中，也有豁然开悟的，这并不是一般常情所能推测的，如释迦看见天上明星而悟道。此外，也有忽的看见一物，就洞见本性的例子。

在禅宗古德中，灵云禅师就是见桃花而悟道的，是非常奇特的例子，他在悟道后的偈子说：“三十年来寻剑客，几回落叶又抽技，自从一见桃花后，直到如今更不疑。”后来也有人追随他的旧路，也有偈子道：“灵云一见不再见，红白枝枝不着花，叵耐钓鱼船上客，却来平地[手鹿]鱼虾。”如果真能做到这一步，自然不会受那些小方法所限制了。

耳声法门又可分内外两种：

一、内耳声法门-一这个方法是在自己体内自作声音，如念佛、念咒、念经等等。念的方法又分为三种，即大声念、微声念（经称金刚念），及心声念（经称瑜伽念）。在念的时候，用耳根返闻念的声音。就是说一边念一边自己向内听这个声音。最初听到的是声声念念，是许多接连断续的念佛或念咒的声音，渐渐地收摄缩小，而达到专心一念一声，最后终归使心念静止。

二、外耳声法门--这个方法是以外面的声音为对象，任何声音都可以。但最好是流水声、瀑布声、风吹铃铎声、梵唱声等。用听外界声音的方法，最容易得定。在《楞严经》中，二十五位菩萨的圆通法门，以观音的法门最好，观音法门就是以音声法门入道的。故说：“此方真教体，清净在音闻。”

当最初心意能够专一在声音的时候，能够不昏沉，不散乱，就是说能够轻松自然地保持这种专一的境界，就是得到了“定”，再经常地这样修习下去，有一天忽然入于寂境，一切的声音都听不到了，这是静极的境象，定相出现了，佛经上称这个静象当“静结”。

在“静结”出现时，不要贪着这个境界，并且应该了解，动是现象，“静结”也是静的现象，要超出动静二相，不住不离于动相和静相。而且要证知了中道，了然不生的中道，这时，就由定而进入“观慧”的领域了。

慧观闻性，不是属于动静的，与动静无关，那是不间断也不连续的，体自无生，是无生无灭的本体。不过，这仍然属于渐修的阶梯范围。祥宗的古德们，很多人并不经过这些渐次的阶梯，而一句话就成功了，在听到声音的那一刹那间，言下顿悟，得到了解脱，所以，禅门入道的人，都认为观世音的闻声法门了不起。

例如在百丈禅师的门下，有一个僧人听到钟声而开悟，百丈当时就说：“俊哉，此乃观音入道之门也。”其他还有香严击打竹子而见性，圆悟勤听见鸡飞的声音而悟道，再有圆悟所说的“薰风自南来，殿角生微凉。”又如提到唐人的艳诗：“频呼小玉原无事，只要檀郎认得声。”等，这些都是属于言下证入，真是伟大，美不胜收。

修习耳根圆通的人很多，但是，至死不能了解“动静二相，了然不生”的人更是不少。

离开了外境的音声，与外境音声毫不相干，自然能寂然入定，但是这个定相仍然是静境，是动静二相中的静相而已。自己的心身本来就是在动静二相之中。这一点如果不能认识清楚，而把得定的静相当作了本体自性，那就是外道的见解。相反地，如果能超过这个阶段，就可以算是入门了。

鼻息法门--这个方法，就是藉呼吸之气而修习得定，呼吸能够渐渐细匀而静止，就是息。凡是修气脉的，练各种气功的，以及数息随息等方法的，都属于鼻息法门。天台宗和藏密两派，最注重鼻息法门。

这个法门的最高法则，就是心息相依，凡是思虑太多的人，心思散乱的人，用这个法门，依息而制心，比较容易收效。等到得定后，如果再细微的体察一下，就会发现心息本来是相依为命的。

一个人的思虑，是随着气息而生的，气息的作用，就是以念虑表现出来。当气定念寂的时候，就泊然大静了，不过，思虑气息及泊然大静，都是本性功能的作用，并不是道体。

道家认为，先天一气（气或作[上无下灬]）。是散而为气，聚而成形的，一般的外道，把气当作是性命的根本，这是非常错误的。如果认某一物而迷失自己的心，不能了解体性为用的道理，这也是外道与正法内学分歧的地方。

如果能够先悟到了自性，修习工夫渐渐深入达到了心息相依自在的境界，体验了心物一元，才知道一切的法门，不过都是为修学的方便而已。

身触法门--这个法门分为广义和狭义两种，广义的身触法门，包括了所有的六根法门，因为这些方法，都是依身根而修的。再说，如果没有我们这个身体，六根又依附什么呢？所以，诸法都是依身根而修的。

狭义的身触法门，就是注意力专门集中身体上的一点，如两眉中间、头顶上、脐下、足心、尾闾、会阴等处。在打坐修习时，或用观想的方法，或用守气息的方法，或者修气脉等，专注于一点，都是属于这个法门。

身触法门的修法，使修习人容易得到身体上的反应，如某种感受、触觉、凉暖、和软、光滑、细涩等等，有时更会有多种的反应和感受。所以这个法门使人常常会执着于现象，而以气脉的现象，来决定道力的深浅，最后反而陷入了着相的境界。这就是《金刚经》上所说的“人相、我相、众生相、寿者相”。密宗和道家的修法，最容易使人陷入着相的毛病，这也就是法执是最难甩脱掉的。

修行人最难的就是从身见中解脱出来。黄檗禅师时常叹息这件事：“身见最难忘”。在《圆觉经》中也有：“妄认四大为自身相，六尘缘影为自心相。”古今的愚昧人众，都犯这一个毛病，所以永嘉禅师说：“放四大，莫把捉，寂灭性中随饮啄。”

有人也许会说，在工夫没有达到圣人的标准时，怎么能办得到没有自己呢？还是要借假修真，借这个四大假合的身体，去修我们的真如体性，以身为一个方便法门，不也是修行入道一个途径吗？

这个说法也对，只要了解这是个法门，不要迷头认影；把影子当真才是，如果迷头认影那就沉沦难以自拔了。老子说：“我所以有大患者，为我有身。”这句话真不愧是至理名言。所以禅宗的古德们，绝对不谈气脉的问题，以免学人着相，这种作风实在很高明。

意识法门--这个法门．包括了所有一切的法门，扩大的说．就是八万四千法门，大体上，也就是百法明门论中所列具的。前面所说的那些法门，虽然都是与五根尘境和五识的关联，但五识是由意识为主的，五识不过像是五个傀儡上场，后面有牵线的人，这些线的主力，就是意识，而牵线的人，就是心王。

凡所有的法相，都是由心所生的，所以，一切的法门，都是意识所造作出来的，现在又单独提出意识自性，勉强再当一个法门来讨论，举凡观心、止观、参禅等方法，都应该属于意识法门。

观心法门在开始的时候，所观的心并不是自性真心，而是有生灭的念头，也就是意识的妄心，在静坐观心的时候，只要内观这点，向自己的意识内，寻找生灭的妄心，去注意这个念头妄心的开始和消灭，以及来踪去迹。像这样的内观接续不断生灭的念头，直到有一天，念头生灭之流忽然断了。这时前念已灭，灭了就不去理它，后念还没有生，没有生也不去引发它，前念已空，后念未起，当体空寂。这个情景就象香象渡河一样，巨大的香象有巨大的魄力，不论多急的河流，它却不顾一切地横渡而过，身体截断了水流，到了这个境界就是到达了止的境界，佛学上称为“奢摩他”。

可是这个止的境界，并不是彻底究竟的根本，这只是一个相似空的静止境界，要在当体时去观，观到“有”是“空”而起的，“空”是从“有”而立的，“生”“灭”是“真如”所表现的作用，“真如”也就是“生灭’的本体。

能够观到了这个境界，不论任何一边而见中道，最后，边见舍除．连中也丢掉，就是到了观慧的程度，佛学上称为“毗钵舍那”。

止观修成之后，以止观双运为因，修持下去，自然得到定和慧都具有的果实。再一步一步继续修下去，就是十地菩萨一地一地的上进，最后证得圆满菩提。

天台之学、藏密黄教菩提道炬论、中观正见等学，都是属于这个修习的范围。

至于参禅的法门，在初期的禅宗，没有任何的法门教给学人，所谓“言语道断，心行处灭。”哪里还有一个法门给人呢？后代参禅的人，他们的方法却是参话头、起疑情、做工夫，这些不是都属于用意识的法门吗？

不过，禅宗的用意识入门，与其他法门不同，就是把疑情作为“用”。

疑情是什么？疑情并不是观心的慧学，像止观法门一样，也不是百法明门论所列举的疑。疑和情连系起来，就深入了第八阿赖耶本识，带质而生，此心此身，本来是相互凝合为一的。不过，在没有开悟以前的人，像是胸中横着一个东西，拔也拔不掉，一定要在适当的机会、环境和接引下，才会豁然顿破，所以说：“灵光独耀，通脱根尘。”“凡所有相，皆是虚妄。”

如果要达到“末后一句，始到车关，把断要津，不通凡圣”的境界，却不是言语文字可以形容描写的，这是踏破“毗卢”顶上，抛向“威音”那边，也就是说涉及了无始以前，就是与千圣一起商量讨论，都难解释的事情，哪里会是我们用思虑讨论所能了解的呢？

定慧影像

佛学中的小乘之学，是由戒开始人门的，能够持戒，才能够进而得定，有了定，才能够发智慧而得到解脱，最后达到解脱知见的境界。

佛法的大乘之学，是由布施、持戒、忍辱、精进为开始，进而达到禅定，最后得到的结果就是般若智。

佛法中所论及的止也好，观也好，都是定慧的因，都是修学的最初情形而已。

用六根的方法修学，演变出来了八万四千法门，所有这一切的法门，开始都是为了使意念静止，意念达到了止就是定，定的程度以功力的深浅而有差别。

修定的方法，有的是从“有”入门，就是藉着有为法，而进入“空”。有的是从“空”开始，就是空掉一切的“有”，而知道“妙有”的用。法门虽多，目的都是一样，为了达到定而已。

现在先来谈一谈定的现象：凡是能够把心念系在一个目标上，控制心意在一处不乱，就是止的境界，也就是入定的基础。
什么是“定”？
定就是不散乱，不昏沉，惺惺而寂寂，寂寂而又惺惺。

也就是说，心念已寂然，但却不是死寂，所以称为惺惺，表示火熄了，但仍有火种埋在灰中，这个惺惺寂寂的境界就是“定”。

“不依心，不依身，不依也不依。”达到了这个境界，心念不依附在心，也不专注在身，连不依不专注也都丢掉，就是“定”。

在开始修定的阶段．往往不是散乱，就是昏沉，或者是一会儿散乱，一会儿昏沉。其实，我们人天天都是这个样子，一辈子都是这个样子，不过自己不知道罢了，下面先讨论散乱和昏沉这两种现象。
（一）散乱 心念粗就是散乱，心念较细的散乱称为‘掉举”。

修定的人，心念不能够系止于一缘，反而妄想纷飞，满脑子都是思想、联想、回忆、攀缘等，不能够制心一处，这就是粗散乱。

如果心念不大散乱，似乎已经系住一缘，但仍有些比较细微的妄念，好像游丝灰尘一样的往来，全然没有什么干扰，但是仍然是一种微细的缠眠，“多少游丝羁不住，卷帘人在画图中”的味道，这种境界就叫做“掉举”。

修习的人，许多都在这个“掉举”境界，因为自己没有认识清楚，所以不了解自己仍在微细散乱的境界，还自以为已经得定了，这实在是大错特错的想法。

最初修习的人，如果是妄念不止，又有心乱气浮的情况，不能安静下来，最好先使身体劳累，譬如运动啦，拜佛啦，先使身体调和，气息柔顺，然后再上座修定，练习不随着妄念乱跑，只专注于一缘，日久熟练自然就可以系于一缘了。

换言之，如果妄念乱心来了，对待它们就好像对待往来的客人一样，只要自己这个主人，对客人采取不迎不拒的态度，客人自然会渐渐地散去，妄意乱心也就慢慢地停止了。

不过，在妄念将停止时，自心忽然会感到以自己将要进入止的境界了，自心的这处感受又是一个委念，这个妄念停止时，妄念又生，这样周而复始，妄念来来去去，就很难达到止的境界了。

在修定的时候，最好不要认为自己是修止修定，待止的境界来到时，不要执着想要入定，反而可以渐渐入于止境。

在禅坐时，妄念常常比平时还多，这是一种进步的现象，所以不必厌烦。这个情况就像把明矾放进浑水时，看见水中浊渣下降，才知水中原有渣滓。又好像透过门缝中的阳光，才会看见空中的灰尘飞动。水中的渣滓和空中的灰尘都是原来就有的，只是平时不曾察觉，而在某种情况下就很容易显示出来。妄念在禅定时似乎更多，其实自己本来就有许许多多的妄想，只是在修定时才会发现，所以这不是问题，不足为虑。

不过，如果妄念太多，散乱力太大而不能停止的话，可以采用数息随息的方法来对付散乱，或者用观想的方法也可，就是观想脐下或脚心，有一个黑色的光点。另外一个针对散乱的方法，就是出声念阿弥陀佛，在念到“佛”字时，把这个最后的“佛”字拖长下沉，好象自己的心身都沉到无底的深处一样。
（二）昏沉 粗的昏沉就是睡眠，细的昏沉才叫做昏沉。

身体疲劳就需要睡眠，心的疲劳也会使人有睡眠的欲望。在需要睡眠的情况下，不要强迫自己修定，必须先睡足了，再上座修定。如果养成了借禅坐睡眠的习惯，修定就永远没有成功的希望了。

在昏沉的时候，心念好似在寂寂的状态一样，但是既不能系心于一缘，也不起什么粗的妄想，只有一种昏昏迷迷，甚至无身无心的感觉，这就是昏沉。

在昏沉现象初起的时候，有时会有一种幻境，就象在梦中差不多，换句话说，幻境都是在昏沉状态中产生的，因为在昏沉时，意识不能明了，而独影意识却产生了作用。

修定的人，最容易落入昏沉的境界，如果不能了解这是昏沉，而自以为是得定，实在是可悲的

堕落，宗喀巴大师曾说过，若认为这种昏沉就是定境的话，命终以后，就会堕入畜生道，所以不谨慎还行吗?

克服昏沉的方法，也是用观想，观想脐中有一个红色的光点，这个光点由脐中上冲，冲到头顶而散。另外一个方法，就是用尽全身的气力，大呼一声“呸”，或者捏住两鼻孔，忍住呼吸，到忍不住的时候，极力由鼻孔射出。或者洗一个冷水澡，或者作适度的运动。一个练习气功的人，可能不容易有昏沉的现象（有人认为昏沉就是“顽空”境界，那是不对的，“顽空”是木然无思念，类似白痴状态）。

当散乱昏沉没有了，忽然在一念之间，心止于一缘，不动不摇，这时一定会产生轻安的现象。有人是从头顶上开始，有人则是从脚心发起。

从头顶上开始的人，只感觉头顶上一阵清凉，加醍醐灌顶，然后遍贯全身，心念在止境，身体也感觉轻软，好像连骨头都融化了。这时身体自然挺直，好像一颗松树。心念及所缘的外境，都是历历分明，十分清晰，也没有任何动静或昏沉散乱的现象。到了这个轻安的境界，自然喜悦无量，不过，时间或久或短，轻安现象还是容易消失的。

另一种从脚心开始的，先感觉暖或凉，渐渐上升到头顶，好像穿过了天空一样，从足下开始的轻安，比自顶上开始的，更容易保持，不易消失。

儒家说，静中没物，皆有春意．“万物静观皆自得”，这个境界就是从轻安中体会出来的。

到达了轻安的境界后，修习的人最好独自居住在安静的地方，努力上进，如果又攀结许多外缘事物，不能继续努力，轻安就渐渐消失了。

如果继续努力修习下去，会发现在不知不觉中，轻安的现象变得淡薄了。事实上这个现象并不表示轻安消失了，而是因为长久在轻安中，不像初得轻安时那么明显而已。就好像吃惯了一种味道，再吃就不会像头一次那样新奇罢了。

从这个轻安的境界，再继续用功，不要间断，定力就坚固了，这时会感到清清明明，全身的气脉也有了种种变化，如感觉身体发暖发乐等，难以形容的微妙感觉，这就是“内触妙乐”之趣了。到了这个程度，才可以断除人世间的欲根。

当体内气机最初发动的时候，生机活泼，体内阳气周流全身，如果忘记了把心念“系缘一境”的话，性欲必定旺盛起来，这是十分危险的事，要非常谨慎自处才行。过了这一步险路，再往前迈进就发生了“顶”相，也就是超过了“暖”地更进一步。此时，气息归元了，心止境寂。因为这是三昧戒不许说的范围，很难用言语文字说明。并且，修习过程中的各种身心变化，都需要知道对付的方法才能成功，这是属于避戒范围，在此也不加讨论。

修定的人到了这个程度，可能有气住脉停的现象。其他学说对于气住脉停的现象，都有详细的描述。邵康节的诗中说：“天根月窟常来往，三十六宫都是春”。这个境界听起来很容易，但真要能够达到这个程度，却不是一件容易的事。

如果真的达到了这个境界，再继续位于定中，就可以发生五种神通，在五神通中，眼通是最难发起的，一旦发起了眼通，其余四种神通也就相继的发起了。不过，也有因根器秉赋的不同，或者只发一种神通，或者同时并发，都不是一定的。

眼通发起的时候，无论开眼闭眼，都可以清楚地看到十方虚空，山河大地，微细尘中，一切都像透明琉璃一样，丝毫没有障碍，并且，凡是自己要看的事物，只要心念一起，都可以立刻看到。其他的神通，也是一样情形。

修行人在定心没有到达顶点，智慧没有开发之前，忽然发起了神通，就很容易跟随着神通而妄念流转，反而失掉了本性，弄得修证的目标也丢了，如果再用神通去迷惑人，就是进入魔道了。所以修习的人如果把定当作最后目的地的话，等于黑夜行路，最容易落入险途，这是魔外之道的三岔路口，不能不特别小心。

有些人也许不发神通，但定心坚固有力，可以控制自己的心身，随意停止气息或心脏的活动。如印度的婆罗门、瑜伽术及中国的练器合一之剑术等，都是到达了这个定境，用控制身心的方法去震惊世人，造成奇迹。不过，能达到这个程度，非排除一切外务，经过很多岁月的专心努力，是不能成功的，绝对不是侥幸可成的事情。

佛法的中心定慧之学，以定为基础，在得到定以后，连这个定的念头也要舍弃，而住于一种“生灭灭已，寂灭现前。”的境界。这时一切的生和灭都灭掉了，连身心都没有了，何况心身所达到的境界，当然也都灭掉了，因为这个可得的境界，就是“心所”所生的，是属于生灭的范围；既然是生灭范围，当然就是虚妄。所以《楞严经》中说：“现前虽得九次第定，不得漏尽成阿罗汉，皆由执此生死妄想，误为真实。”

若能舍掉定相，位于寂灭之中，“性空”就呈现了，这是小乘的目标果位，破除了我执，而达到“人空”的境界。

修习大乘菩萨道的人，连小乘所达到的这个空寂也要舍弃，转回来反要去观，观一切假有实幻的生灭往来，缘起无生，成为妙有之用。最后还是要不住不着于任何境界，也就是说，既不执着“空”，也不执着“有”，更要舍离“中道”，不即不离，而证到等觉和妙觉的果海。

证得了等妙二觉之果，才知道一切众生本来就在定中，根本用不着去修证这个空。佛所说的这一大藏教，就是这个问题，用不着再多罗嗦了。

话虽如此，如果没有定，就失去了基础，只会说理，不能亲证这个理，只能算是“乾慧狂见”，只能随着水顺流，而不能返流，也就是说自己不能做主，都也是虚妄不实的。许多人学问通达古今，嘴上说得头头是道，好像舌头上生出一朵莲花一样美妙，可是却没有半点工夫。如果只会说理，就算说得顽石点头，也没有用处，只不过是赞扬自己，毁损别人，那里是什么佛心？古德说：“说得一尺不如行得一寸。”所以学佛的人，必须痛加反省，戒除这个只能说不能行的毛病，要按照五乘阶梯之学而努力，这是必需的步骤，愿与大家共同勉励努力。

参禅指月

参禅这件事，并不是禅定，但也离不开禅定，这其中的道理，在前面禅宗与禅定、参话头等各章中已大略谈到了，这里再画蛇添足，作补充说明。

参禅的人，第一重要的就是发心，也就是个人的坚定志愿，并且要认清一个事实，就是如果想要直超无上菩提达到顿悟的话，绝不是小福德因缘就可以成功的。举凡由人天二乘而到大乘，五乘道中所包罗的六度万行的所有修法，一切修积福德资粮的善法，都要切实遵行去修才行。换言之，没有大的牺牲和努力，但凭一点小小聪明福报善行，就想证入菩提，那是绝对不可能的。所以达摩初祖说：“诸佛无上妙道，旷劫精勤，难行能行，非忍而忍，岂以小德小智，轻心慢心，欲冀真乘，徒劳勤苦。”

如果能诚挚真切的发心，再积备了福德圆满，在适当的机缘到达时，自然就会有智慧去选择正途而成功，所以说：“学道须是铁汉，着手心头便判，直取无上菩提，一切是非莫管。”

除了有此心胸见识的条件上，另一个重要的事，就是找真善知识，也就是老师。要找的老师，一定是一明道而有经验的过来人，跟随着这个老师修习，找到自己的柱杖，就可以直奔大道。如果不生反悔的心，这一生不成功，可以期待来生，坚定信念，有三生的努力，没有不成功的道理。所以古德曾说：“抱定一句话头，坚定不移，若不即得开悟，临命终时，不堕恶道，天上人间，任意寄居。”

要知道，古德中的真善知识，对于因果深切明了，绝不会自欺欺人的，这些真善知识们所说的话，是不可不信的！

话头就等于入道的拄杖，真善知识老师，就像一匹识途老马。参禅的人，手拿拄杖，骑着良马，见鞭影而飞驰，听见号角而断锁，重视自己，也重视别人，在良师细心指导下，一旦豁然开悟，才知道自己本来就没有迷，哪里会有什么悟呢！

如果把“起疑情”、“提话头”、“作工夫”和参禅相提并论的话，只能说起疑情、提话头和作工夫对参禅有影响作用，这影响作用并不是实际的“法”“与人有法还同妄，执我无心总是痴！”如果把这些法当作尺度去测量别人，审验自己，就是把牛奶变成毒药了，如果为此丧身失命，实在罪过。但是如果过分轻视起疑情、提话头、作工夫等观念，认为完全是不对的，不是参禅的真实法门，那便成了叶公的好龙，一旦看见真龙来了，反而骇怕，岂不成了笑话。所以说起疑情、提话头、作工夫等道理，究竟是不是参禅的正法，或者是可用不可用，应该如何去活用，都交替说得很多了。如果自己还有不明白的，笔者也没有别的办法了。

青原惟信禅师，上堂说法时道：“老僧三十年前未参禅时，见山是山，见水是水。及至后来，亲见知识，有个入处，见山不是山，见水不是水。而今得个休歇处，依前见山只是山，见水只是水。大众，这三般见解是同是别？有人缁素得出，许汝亲见老僧。”所以参禅的人，一定要真参，悟的话也一定要真真实实的悟，不是随便说说就能算数的。“参要真参，悟要实悟”，这句古德的话，就是这个道理。

参禅深入，经过一番大死忽然大活，悟境出现在眼前，心目在动定之间，寻觅身心，都是了不可得，身心已不存在了，古德说：“如在灯影中行”，是一个实际的状况。到了这个“灯影中行”的境界，参禅的人夜睡不会做梦，就可以证得了“醒梦一如”的境界。就像三祖所说：“心如不异，万法一如，眼如不寐，诸梦自除。”这是他自身的体验，绝对真实，并不是表诠法相的话，陆大夫曾向南泉禅师说：“肇法师也甚奇特，解道天地与我同根、万物与我一体。”

南泉指着院中牡丹花说：“大夫，时人见此一株花，如梦相似。”

南泉所指的与梦相似，以及经教中所说的如幻如梦的比喻，都是与事实相吻合的。

修行人到了醒梦一如的境界，要看个人程度的深浅，应该维持保护这个已达到的境界。就像雪岩禅师用斗笠作比喻教导道吾，嘱咐道吾戴上斗笠遮盖，以免渗漏，就是教道吾保任已得到的工夫境界。

覆盖保住的道理，在百丈禅师对长庆所说的话中，也可以表达：“如牧牛人执仗视之，令不犯

人苗稼。” 否则有了工夫，如果不小心保住，工夫仍会失掉。

许多参禅的人，都曾达到过这个境界，但却不是勤修而来的，而是碰上的，就是“如虫御木，偶尔成文”，实际上是瞎猫碰上死老鼠偶然碰巧而已，并不是自己有把握的事。如果修行人像牧牛人一样，能够保任，工夫自然就会深入进步。

修习人在刚到达这个境界时，容易发生禅病，变成欢喜无比，这也是要小心应付的。韶山曾警告刘经臣居士说：“尔后或有非常境界，无限欢喜，宜急收拾，即成佛器，收拾不得，或致失心。”黄龙新对灵源清说：“新得法空者，多喜悦，或致乱，令就侍者房熟寐。”

可见初得法空境界的人，常会欢喜欣悦而散乱，要切实注意，不可散乱，要随时避免尘俗而保任，培养这个新得的圣胎，等到道果成熟，再在出世入世两方面实行，“一切治生产业，与诸实相不相违背。”

道果成熟了，不论出世或入世，修行人都是能说能行，说得到就办得到的，是属于悟行合一，不是只会说而做不到，或者有任何边见偏差。大义应当做的事，赴汤蹈火都要去做，这样继续锻炼，在念而无意之间，就自在运用了。

到了此时，还不是彻底的程度，这个无实相的境界，还要舍离，如果不能舍离，就要执着法身。涅[上般下木]果实，还远隔重关，必须要经过几番死活，达到心物一如的境界，才能够到达心能转物。

前面所谈的境界，如能到达纯熟自主，此心好像清净圆明的一轮皓月一样，但还是属于初悟的境界。曹山说过一句话，其含意很需要仔细推敲：“初心悟者，悟了同未悟。”所以在南泉赏月的时候，有僧人问他：“几时得似这个去？”南泉说：“王老师二十年前，亦恁么来！”那个僧人又问道：“即今作么生？”南泉不理，就回方丈房了。

为什么说到了这个境界，还须打得心物一如，才能转过重关呢？对于这个问题，引用下面几个古德的话来解释：

归宗说：“光不透脱，只因目前有物。”

南泉说：“这个物，不是闻不问。”

又说：“妙用自通，不依旁物，所以道通不是依通，事须假物，方始得见。”又说：“不从生因之所生。”’

文殊说：“惟从了因之所了”。

夹山说：“目前无法，意在目前，不是目前法，非耳目之所到。”

这些古德的话都说明了，并不是明白了理就行。而是要能行才算数，既然达到了这个境界，又必须抛向那边，不可住于这个境界，就像灵云法语所记载：“长生问：混沌未分时，含生何来？师曰：如露柱怀胎。曰：分后如何？师曰：如片云点太清。曰：未审太清还受点也无？师不答。曰：恁么含生不来也？师亦不答。曰：直得纯清绝点时如何？师曰：犹是真常流注。曰：如何是真常流注？师曰：似镜长明。曰：向上更有事也无？师曰：有。曰：如何是向上事？师曰：打破镜来与汝相见。

然则打破镜来，已是到家否？曰：未也。到家事毕竟如何耶？曰：岂不闻乎：‘向上一路，千圣不传。’虽然如此，姑且指个去路。曰：最初的即是最末的，最浅的就是最高深的，诸恶莫作，众善奉行。”

以上简单所述，都是事理并至的事实，实相无相，都是有影响作用的说法，到底哪一样是法，哪一样不是法，只好个人自己去挑选了。

上根利器的人，根本不会被别人的话所惑乱，但是，一个人更不能嘴上随意说禅说道，能说不能行，一点没有证到工夫境界，只是有知解，还自以为了不起。

有人认为，古德曾说：“大悟十八回，小悟无数回。”他自己已经身心皆忘，什么都不知道，顿然入寂了，并且大死大活过几次，可是仍然没有达到那最高的成功境界，为什么我们说得那么简单呢？

这个问题可以照下面的话来回答：古德所说大悟小悟，所指的并不是证事相，所指的只是悟理的入门而已。古德这句话，固然对后学是一种鼓励，可是也实在误入不浅。

因为一般所说的顿寂，以及大死大活无数回等，统统是功用方面的事。就好像曹洞师弟所说的，是功勋位上的事情。这一切属于工夫方面，属于功用的事，并不是禅宗所称的实悟，而只是悟后的行履，悟后的实践而已。

“不异旧时人，只异旧时行履处。”这句话就是形容一个人在开悟后，虽然仍是从前那个人，但是行为却与以前不同了。行履功用就是功勋，修行人虽不执着功勋，但也重视功勋。

上根利器的人，可以直探根源，直接透入问题的根本而开悟，如贼入空室之中，赤条条来去无

牵挂毫无障碍，事与理都解决了，都不成问题。

话虽如此说：到底也要出一身冷汗才行。并不是像画眉毛或擦胭脂一样的，只顾表面就可以了，一定要经过奋斗流汗才行。对于出一身汗这句话，也不能执着，也有人是不出汗而大悟的。不过，没有经过一番甘苦，到底不踏实，如：

龙湖普闻禅师，唐僖宗太子。眉目风骨，清朗如画，生而不茹荤，僖宗百计移之，终不得；及僖宗幸蜀，遂断发逸游，人不知者。造石霜，一夕，入室恳曰：祖师别传事，肯以相付乎？霜曰：莫谤祖师。师曰：天下宗旨盛传，岂妄为之耶？霜曰：是实事耶？师曰：师意如何？霜曰：待案山点头，即向汝道。师闻俯而惟曰：大奇！汗下。遂拜辞。后住龙湖，神异行迹颇多。

灵云铁牛持定禅师。太和[石番]溪王氏子，故宋尚书赞九世孙也。自幼清苦刚介，有尘外志．年三十，谒西峰肯庵剪发，得闻别传之旨。寻依雪岩钦，居槽厂，服杜多（头陀）行。一日，钦示众曰：兄弟家！做工夫。若也七昼夜一念无间，无个入处，所取老增头做舀屎勺。师默领，励精奋发，因患痢，药石浆饮皆禁绝，单持正念，目不交睫者七日；至夜半，忽觉山河大地，遍界如雪，堂堂一身，乾坤包不得；有顷，闻击木声，豁然开悟；遍体汗流；其疾亦愈。且诣方丈举似钦，反复诘之，遂命为僧。（续指月录）

五祖演参白云端。遂举问南泉摩尼珠语请问。云叱之，师领悟。献投机偈曰：山前一片闲田地，叉手叮嘱问祖翁，几度卖来还自买，为怜松竹引清风。云特印可。......云语师曰：有数禅客自庐山来，皆有悟入处；教伊说亦说得有来由；举因缘问伊，亦明得；教伊下语，亦下得，只是未在！师于是大疑，私自计曰：既悟了，说亦说得，明亦明得，如何却未在？送参究累日，忽然省悟，从前宝惜，一时放下，走见白云，云为手舞足蹈，师亦一笑而已。师后曰：吾因兹出一身白汗，便明得下截清风。

上面所举的几个例子，很有亲切感，使人觉得极为方便快捷，如果执着于“大死大活”、“枯木生花”、“冷灰爆豆”、“[外口内力]的一声”、“顶上一声雷”等等，形容和比喻的字眼，把这些形容词句，当作了实在的法门，认为一定有具体的事显现出来，那么，禅宗的无上心法，就连作梦都不会找到了。只是令内行人失笑而已。但是，如果把这些形容词句，纯粹当作比喻来看，与事实毫无关系，也是等于痴人说梦，不知道说梦的就是痴人。

参禅开悟后的人，是不是仍要修定呢？

对于这个问题可以说修与不修，是两头的话，用两句偈语来说明：“不摘不纵坦然住，无来无去任纵横。”天天吃饭穿衣，没有咬着一粒米，没有穿着一条线，就如飞鸟行空，寒潭捞月一样，得不到任何真实的事相。

如果到了这一步，仍没有稳固，则一切的法门，都与实相一样，都可以任意的揣摩，不妨一切都从头做起，临济圆寂时的偈子说：“沿流不止问如何，真照无边说似他，离相离名人不禀，吹毛用了急须磨。”

如果要问是否仍须坐禅？

回答是：这叫什么话！在日常生活的行住坐卧四威仪中，自然要随时随地能定才行，不能说只有坐禅才是定，也不能说坐禅不是定。如果是明心见性悟道的人，自然知道如何用功，“长伸两足眠一寤，醒来天地还依旧。”又有什么地方不是呢？黄龙心称虎丘隆为瞌睡虎，不是没有原因的。又如：

临济悟后，在僧堂里睡，黄檗入堂，见，以拄杖打板头一下。师举首见是檗，却又睡；檗又打板头一下。却往上间，见首座坐禅，乃曰：“下间后生却坐禅，汝在这里妄想作么？”

铁牛定悟后，值雪岩钦巡堂次。师以楮被裹身而卧。钦召至方丈，厉声曰：“我巡堂，汝打睡，若道得即放过，道不得即趁下山。”师随口答曰：“铁牛无力懒耕田，带索和犁就雪眠，大地白银都盖覆，德山无处下金鞭。”钦曰：“好个铁牛也。”因以为号。

但是，在石霜的参禅团体中，二十年来学众之中，有许多是“常坐不卧，屹若株杌”，这些人只在禅坐，从不睡下，就像枯树根一样，但是，当时虽骂这些人是枯木众，也并不表示睡下才对，并不是说睡下才算是道。

玄沙看见死去的僧人，就对大众说：“亡僧面前，正是触目菩提，万里神光顶后相，学者多溟涬其语。”又有一个偈子道：“万里神光顶后相。没顶之时何处望，事已成，意亦休，此个来踪触处周，智者撩着便提取，莫待须臾失却头。”这其中的道理，须仔细切实的参究，不能随便草草，落入断见或常见的不正确见解中。

至于禅门中的禅定，在六祖《坛经》中，以及祖师们的语录中，都曾谈到过了，这里不多引举，只录南泉的话，以作结束。

据说十地菩萨，住“首楞严”三昧，得诸佛秘密法藏，自然得一切禅定解脱，神通妙用，至一切世界，普现色身，或示现成等正觉，转大法轮，入涅[上般下木]；使无量入毛孔，演一句经。无量劫其义不尽；教化无量千亿众生，得无生忍，尚唤作所知患，极微细所知患，与道全乖。大难！大难！珍重。

《金刚经》中说："我所说法，如筏喻者；法尚应舍，何况非法。"前面所述的种种一切，读者只当作梦中话听好了。如果当作实法去了解，就把醍醐变成毒药了，说的人无心，听的人可就上当了。

附图（缺）：

跏趺坐正面

跏趺坐侧面

金刚坐正面

如意坐侧面

正襟危坐

吉祥卧

狮子坐

仙人坐

六灶坐

菩萨坐

跨鹤坐

跨鹤坐（之二）

舌抵上腭

三脉七轮

督脉

任脉

冲脉

带脉

阳[足乔]脉

阴[足乔]脉

阳维脉

阴维脉

=====================

本文来自：

http://www.abada.cn

免费txt小说电子书下载

=====================

南无阿弥陀佛，分享给您国内外最新的无量寿经研究成果，补全缺失的理论
https://pan.baidu.com/s/1qhjM7EGFjU7ZUtA4AUmKCA
师兄，您好，分享给您学佛精品好书，建议使用电子书阅读器，保护视力，需网盘保存、下载、解压缩，欢迎流通赠阅！

念佛殊胜法门弘扬中华大地2.0（佛菩萨名号专集）
https://pan.baidu.com/s/1RoEgdDoQEouK1ELJNDt90A

传统文化、戒淫修福、中医养生等
https://pan.baidu.com/s/1U9YMnBw6kd1ZylFGHvZQwQ

乾隆大藏经（龙藏）txt全-精排版
https://pan.baidu.com/s/18KcqTApwbS8m0lJ1ZQm8Fw

分享给您国内外最新的无量寿经研究成果，补全缺失的理论
https://pan.baidu.com/s/1DmMqgmVAhZuDaDB8CxqrZw

https://pan.baidu.com/s/1NcY19feLvDZm739KrGqe5A

般若文海txt
http://pan.baidu.com/s/1xM8Ou

好听的佛号，分享给您
https://pan.baidu.com/s/1XOnbMzMfFluY1h2mlfJTsw

南无阿弥陀佛 南无阿弥陀佛 南无阿弥陀佛
弘愿寺，为纯依善导大师之教、专修净土的念佛道场；寺名「弘愿」，典出善导大师《观经疏》「别意之弘愿」，意为：乘弥陀弘誓大愿力，一切众生得生净土。弘愿寺殿堂建制、本尊安奉、牌匾楹联、念诵仪规，皆完全依善导大师「五正行」为标准，唯突出一个「专」字——专净土，专念佛，专善导。
https://www.hongyuan.si/
以善导大师的净土思想为弘法理念，所有法宝均为免费结缘，免费邮寄。欢迎索请！

佛教净土宗(上面有很多TXT格式经论)

http://www.pureland-buddhism.org/

净宗讲堂 在线观看
http://www.jingzongfashi.com/

戒色义工收集整理
戒色百科全书
https://pan.baidu.com/s/1U9YMnBw6kd1ZylFGHvZQwQ

东方人生智慧珍品系列丛书（共10册）已绝版
http://pan.baidu.com/s/1tJAWi

请勿堕胎反堕胎宣传单和书籍（请转发，功德无量，利益无量）
http://pan.baidu.com/s/1ntNwL4l

排版助手软件（电脑版，可以排版TXT格式文档，优化格式错误，提升阅读体验）
https://pan.baidu.com/s/1CsLovq0G1JeztEAJuFewwg